

Управление образования и молодежной политики администрации городского  
округа город Бор  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад к №14 «Боровичок»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МАДОУ  
детского сада № 14 «Боровичок»  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МАДОУ детскому саду  
№14 «Боровичок» 29.08.2024г.№ 93-о

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа по плаванию «ВОЛНА»**

Срок реализации : 6 лет  
Направленность:  
физкультурно-спортивная  
Возраст: 6 мес.-7 лет  
Разработчик:  
Инструктор по ФИЗО  
Васильева А.Ю.

Городской округ город Бор  
2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Обязательная часть</b>	<b>Стр.</b>
1.	Пояснительная записка.	2
1.1	Направленность дополнительной образовательной программы.	2
1.2	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы.	3
1.3	Цель и задачи дополнительной образовательной программы.	5
1.4	Категория обучающихся.	7
1.5	Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.	8
1.6	Принципы и подходы к формированию дополнительной образовательной программы.	9
1.7	Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.	10
1.8	Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	10
1.9	Форма и режим занятий.	12
2.	Календарный учебный график.	13
3.	Учебный план.	13
4.	Учебно-тематические планы реализации и содержание дополнительной образовательной программы:	14
	4.1 Учебно-тематический план и содержание программы ПЕРВАЯ ВОЛНА.	14
	4.2 Учебно-тематический план и содержание программы ВТОРАЯ ВОЛНА.	14
	4.3 Учебно-тематический план и содержание программы ТРЕТЬЯ ВОЛНА.	15
	4.4 Учебно-тематический план и содержание программы ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА.	20
	4.5 Учебно-тематический план и содержание программы ПЯТАЯ ВОЛНА.	25
	4.6 Учебно-тематический план и содержание программы ШЕСТАЯ ВОЛНА.	28
5.	Оценочные материалы.	31
6.	Организационно - педагогические и материально-технические условия.	35
7.	Литература	41

## **1. Пояснительная записка.**

### ***1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы.***

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа ВОЛНА (далее – Программа) обеспечивает разностороннее развитие детей и рекомендуется к использованию в работе с детьми грудничкового и раннего возраста (0,6 месяцев до 3 х лет) совместно с родителями МАМА+РЕБЕНОК и дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) ТРЕНЕР+РЕБЕНОК, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития: социально-коммуникативного, познавательного, физического.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе обучения особое внимание уделяется усилинию образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ об образовании в Российской Федерации.

Обучение плаванию детей по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МАДОУ детского сада 14 Боровичок г.о.г. Бор.

### ***1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы.***

Плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство всестороннего развития и залог безопасности. Занятие плаванием – это прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками и добиваться конкретной цели.

Грудничковое плавание – это молодая форма семейной рекреации и

развивается она довольно динамично. Занятие плаванием с детьми грудного и раннего возраста осуществляется в детских бассейнах. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша. Груднички, которые постигают азы плавания, начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде. Ребенок приобретает положительный опыт, который освободит его, в дальнейшем, от боязни воды.

Доказано, что в первые годы жизни плавание имеет огромное значение для полноценного развития: постоянно тренируются все мышечные группы, а значит активно работает нервная система, улучшается сон, аппетит, правильно формируется мышечный корсет и осанка. Правильная осанка- залог гармоничного развития внутренних органов.

Плавание является одним из естественных видов двигательной деятельности, уникальным средством физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную, сердечно -сосудистую систему. Пребывание под водой вызывает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. Выполнение вдоха значительно затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания. Занятия плаванием значительно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Различные комбинации рук и ног , их перекрестная работа, благотворно влияет на координацию, стимулирует взаимодействие между полушариями головного мозга.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя, как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

### ***1.3 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.***

Цель программы: Овладение жизненно необходимыми навыками плавания с грудничкового возраста через организацию совместных занятий с мамой, способствовать оздоровлению детей, посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию, научить всех детей чувствовать себя, как рыба в воде, свободно, без боязни передвигаться в ней, держаться на поверхности воды, проплыть не менее 8 метров, укрепление здоровья и гармоничное развитие с первых лет жизни.

#### Задачи программы:

Учебные:

По мере освоения программы решаются задачи:

1 год обучения ПЕРВАЯ ВОЛНА - грудничковый возраст (с 6 мес. до 18 месяцев):

- Способствовать превращению врождённых инстинктивных движений грудничка руками и ногами в более восприимчивые, динамичные и более эффективные;
- Освоение детьми основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние);
- Обучение родителей грамотному взаимодействию с ребенком в водной среде, предотвращение типичных ошибок;
- Создавать основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем).

2 год обучения ВТОРАЯ ВОЛНА - ранний возраст ( с 18 месяцев до 3 лет):

- Адаптировать детей к водному пространству;
- Приобщать детей к плаванию;
- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- Способствовать закаливанию детского организма;
- Развивать координацию движений;
- Овладение подвижными играми на воде;
- Расширение знаний родителей о значении занятий плаванием.

#### Дошкольный возраст с 3х лет до 7 лет-

##### *Оздоровительные:*

- Способствовать закаливанию организма;
- Повышать общую и силовую выносливость мышц;
- Формировать гигиенические навыки;
- Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

##### *Образовательные:*

#### 3 год обучения ТРЕТЬЯ ВОЛНА (с 3 до 4 лет) -

- Адаптировать детей к водному пространству;
- Приобщать детей к плаванию;
- Учить скользить на груди с предметом и без него;
- Формировать умение выполнять выдох в воду;
- Способствовать формированию умения плыть при помощи попеременной работы ног(способом кроль);
- Учить детей плавать облегченным способом.

#### 4 год обучения ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА (с 4 до 5 лет) –

- Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;
- Формировать навык горизонтального положения в воде;
- Способствовать формированию умения плыть на груди с доской с помощью движений руками (способ кроль на груди);
- Учить скользить на спине с доской и без нее;
- Продолжать формировать умение плыть при помощи попеременной работы прямыми ногами способом кроль на груди и спине;
- Продолжать формировать умение выполнять выдох в воду.

#### 5 год обучения ПЯТАЯ ВОЛНА (с 5 до 6 лет) –

- Формировать умение согласовывать движения ног с дыханием;
- Продолжать формировать умение плыть на груди с помощью движений руками (способ кроль на груди);
- Учить плавать кролем на груди и спине в полной координации;
- Формировать знания и умения плавания способами брасс и дельфин (облегченным способом).

## 6 год обучения ШЕСТАЯ ВОЛНА ( с 6 до 7 лет) –

- Продолжать совершенствовать навык плавания кролем на груди и спине в полной координации;
- Изучать движения ног способом брасс;
- Совершенствовать умение плавать способом брасс и дельфин в полной координации;
- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на *личностно ориентированном подходе* к каждому ребенку, что означает: убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности. Познание ребенком себя как человека.

Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.

Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

### **1.4 Категория обучающихся**

Программа рассчитана на детей в возрасте с 6 месяцев до 7-х лет.

**Дети от 6 месяцев до 3 лет (грудничковый и ранний возраст) занимаются совместно с родителями.**

**Дети 3 -4 года.**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к освоению способов плавания. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

**Дети 4-5 лет.**

Дети среднего возраста уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в

воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности и организованности.

### **Дети 5-6 лет.**

Дети старшего возраста хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

### **Дети 6-7 лет.**

Дети подготовительной группы завершают обучение плаванию в детском саду, но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Их движения еще не достаточно точны, слитны и наблюдается нарушение ритма. Продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений.

### ***1.5. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы.***

Отличительной особенностью данной программы является форма проведения занятий.

- Традиционное; сюжетно-игровое;
- Тренировочное; занятие, занятие построенное на одном способе плавания;
- Игровое;
- Оздоровительное плавание;
- Контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- Занятия с участием родителей;
- Спортивные досуги, развлечения.
- Занятия совместно с мамой (Грудничковое и ранний возраст-взаимодействие мамы и ребенка при организации обучения будет способствовать повышению интереса к играм с водой, активизации двигательных навыков и умений, сближению совместной деятельности ребенка и мамы. Сформируется устойчивый интерес у детей к занятиям в воде. Сформируются двигательные навыки в воде, положительные эмоции от общения в воде с мамой, родители будут проявлять повышенный интерес к здоровью ребенка).

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей:

- Подготовительная (вводная) часть;
- Основная часть;
- Заключительная часть.

### ***1.6. Принципы и подходы к формированию программы***

Дополнительная образовательная программа по плаванию базируется на принципах ФГОС ДО:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей: способность правильного формирования опорно – двигательной системы организма, развитие координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о плавательных видах спорта.

#### **Методы обучения**

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

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- проведение спортивных праздников, соревнований;
- участие в городских соревнованиях, спартакиадах.

## **1.7. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

1 год обучения ПЕРВАЯ ВОЛНА- грудничковое плавание с 6 месяцев до 18 месяцев;

2 год обучения ВТОРАЯ ВОЛНА – раннее плавание с 18 месяцев до 3х лет;

3 год обучения ТРЕТЬЯ ВОЛНА- дошкольное плавание с 3 до 4 лет;

4 год обучения ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА- дошкольное плавание с 4 до 5 лет;

5 год обучения ПЯТАЯ ВОЛНА – дошкольное плавание с 5 до 6 лет;

6 год обучения ШЕСТАЯ ВОЛНА – с 6 до 7 лет.

Срок реализации программы 6 лет.

## **1.8 Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.**

Значение влияния плавания на организм человека;

Основы закаливания;

Укрепление здоровья детей снижение заболеваемости;

Расширение адаптивных возможностей детского организма;

Повышение показателей физического развития детей;

Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;

Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

Формирование нравственно-волевых качеств;

Правила поведения на воде.

*К концу ВТОРОЙ ВОЛНЫ обучения дети должны уметь:*

- плавать на спине с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- плавать на груди с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- пытаться доставать игрушки со дна;
- делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании.

*К концу ТРЕТЬЕЙ ВОЛНЫ обучения дети должны уметь:*

- Свободно передвигаться в воде различными способами;
- Лежать на воде на груди и спине у неподвижной опоры и без;
- Погружаться в воду с головой на задержке дыхания;

- Доставать игрушки со дна бассейна;
- Выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди и спине с неподвижной опорой;
- Выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

*К концу ЧЕТВЕРТОЙ ВОЛНЫ обучения дети должны уметь:*

- Держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- Выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении;
- Выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- Выполнять упражнения Звездочка, Поплавок, Стрела;
- Нырять в обруч;
- Доставать со дна мелкие предметы.

*К концу ПЯТОЙ ВОЛНЫ обучения дети должны уметь:*

- Погружать лицо и голову в воду;
- Открывать глаза в воде;
- Нырять, проплывать тоннель;
- Доставать со дна мелкие предметы;
- Выполнять серии выдохов в воду;
- Выполнять скольжение на груди и спине;
- Скользить на груди с поочередными движениями ног, как в способе кроль;
- Плавать способом кроль на груди с задержкой дыхания;
- Выполнять упражнения Поплавок, Стрела, Звездочка.

*К концу ШЕСТОЙ ВОЛНЫ дети 7 лет будут*

знать:

- Правила техники безопасности;
- Гигиенические навыки;
- Виды и способы плавания.

уметь:

- Выполнять скольжение на груди с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- Выполнять скольжение на спине с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- Выполнять вдох и выдох в воду;
- Плавать способом кроль на груди с задержкой дыхания и в сочетании с вдохом и выдохом;
- Плавать способом кроль на спине;
- Плавать способами брасс и дельфин (облегченным способом).

## **1.9 Форма и режим занятий.**

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 70 часов (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю с октября по июнь продолжительностью:

Занятия проводятся по подгруппам из 5-12 детей, что соответствует требованиям СанПиН. Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы.

В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- противопоказания по состоянию здоровью
- смена места жительства.

*Режим занятий:*

<b>Год обучения</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Кол-во детей в группе</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>
1 год	6 мес.- 18 мес.	5-6 чел.	2	70	35
2 год	18 мес.-3 г.	5-6 чел.	2	70	35
3 год	3-4г.	6-8 чел.	2	70	35
4 год	4-5л.	8-10 чел.	2	70	35
5 год	5-6л.	8-12 чел.	2	70	35
6 год	6-7л.	8-12 чел.	2	70	35

Количество часов в год: 70 учебных часов в год;

Периодичность занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 30 минут.

## **2. Календарный учебный график к программе «Волна»**

**на 2024 - 2025 учебный год**

<b>Начало учебного года</b>	1 октября
<b>Окончание учебного года</b>	30 июня
<b>Режим работы</b>	С 16.00 до 20.00
<b>Наполняемость групп</b>	5- 6 чел. (1 год обучения) 5-6 чел.(2 год обучения) 6-8 чел. (3 год обучения) 8-10 чел. (4 год обучения) 8-12 чел (5 год обучения) 8-12 чел (6 год обучения)
<b>Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю</b>	2 академич. часа в неделю
<b>Продолжительность одного занятия</b>	1 академич. час (30 мин)
<b>Продолжительность учебного года</b>	35 недель
<b>Объем часовой нагрузки</b>	70 часов в год
<b>Тестирование обучающихся</b>	25-31 января, 25-30 июня

## **3. Учебный план**

модуль	Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
	Теория	Практика	Всего	
ПЕРВАЯ ВОЛНА	20	50	70	Конец 1 г.о./зачет
ВТОРАЯ ВОЛНА	20	50	70	конец 2 г.о./зачет
ТРЕТЬЯ ВОЛНА	23	47	70	Конец 3 г.о./зачет
ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА	23	47	70	конец 4 г.о./зачет
ПЯТАЯ ВОЛНА	23	47	70	Конец 5 г.о./зачет
ШЕСТАЯ ВОЛНА	23	47	70	конец 6 г.о./зачет
Итого	138	282	420	

#### **4. Учебно-тематические планы реализации и содержание дополнительной образовательной программы.**

##### ***4.1 Учебно-тематический план и содержание программы***

###### ***1 год обучения - ПЕРВАЯ ВОЛНА***

<b>№ этапа</b>	<b>Срок обучения</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Раздел программы</b>
1	1 месяц	8	Плавание с поддержкой.
2	2 месяца	16	Выбор определенного способа плавания.
3	2 месяца	14	Активизация движений рук и ног
4	2 месяца	16	Обучение отталкиванию и скольжению.
5	2 месяца	16	Самостоятельное плавание.
Итого	9 месяцев	70	Контрольные тесты.

##### ***4.2 Учебно-тематический план и содержание программы ВТОРАЯ ВОЛНА***

<b>№ этапа</b>	<b>Срок обучения</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Раздел программы</b>
1	1 месяц	8	Плавание с поддержкой.
2	2 месяца	16	Выбор определенного способа плавания.

3	2 месяца	14	Активизация движений рук и ног.
4	2 месяца	16	Обучение отталкиванию и скольжению.
5	2 месяца	16	Самостоятельное плавание.
Итого:	9 месяцев	70	Контрольные тесты.

Занятия с грудничками и детьми раннего возраста проводятся в бассейне в присутствии мам и под чутким руководством опытного и грамотного тренера. Мама должна выполнять с ребенком все указания тренера, а дома в ванной закреплять все ранее изученные упражнения. Каждое занятие может начинаться с нежного массажа, который делают мамины ручки. Затем с малышом проводиться несколько специальных гимнастических упражнений «на сухе». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на сухе». Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка, но не более 30 минут.

Содержание программы учитывает индивидуальные возможности ребёнка. Занятия проводятся по подгруппам:

Дети от 6 месяцев до 3 лет по 5-6 человек в группе.

#### **4.3. Учебно-тематический план и содержание программы ТРЕТЬЯ ВОЛНА**

№	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов
<b>Октябрь – ознакомительный блок.</b>			

1	Вводное занятие. Знакомство с помещениями бассейна.	Теория	1
2-3	Формирование навыка личной гигиены. Мониторинг плавательных умений детей.	Игровой мониторинг	2
4-5	Передвижения в воде(шагом, бегом, прыжками , держась за поручень)	Игровое	2
6-8	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Игровое	3

### **Ноябрь – обучающий блок.**

9-12	Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в полу-приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами).	игровое	4
13-16	Погружение в воду до уровня подбородка. Действия с предметами.	игровое	4

### **Декабрь**

17-19	Освоение дыхания в воде.	игровое	3
20-22	Погружения в воду с головой.	игровое	3
23-24	Открывание глаз в воде с рассматриванием предметов.	игровое	2

### **Январь**

25	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	игровое	1
26-30	Погружения в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания в воде.	игровое	5

### **Февраль**

31-33	Всплытие и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	3
-------	--	---------	---

34	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	игровое	1
35-38	Погружения в воду с головой. Освоение дыхания. Открывание глаз в воде. Всплытие и лежание.	игровое	4

### Март

39	Всплытие и лежание на поверхности воды на груди и спине.	развлечение	1
40-43	Скольжение на груди, держась за инструктора или плавательную доску.	игровое	4
44-46	Скольжение на груди с помощью поочередной работы ног, держась за руки инструктора или плавательную доску.	игровое	3

### Апрель

47-48	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания.	игровое	2
49-50	Всплытие и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди с помощью работы ног, держась за плавательную доску.	игровое	2
51-54	Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	4

### Май - закрепляющий блок

55-56	Всплытие и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	2
57-62	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	6

## **Июнь – итоговый блок**

63-64	Передвижения в воде. Погружения в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	Игровое	2
65-67	Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна. Всплыивание и лежание на поверхности воды.	игровое	3
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	2
70	Правила безопасности на реках и водоемах	Развлечение	1
<b>Всего 70</b>			

### *Особенности физического развития детей 3-4 лет.*

Физическое развитие детей этого возраста протекает в довольно замедленном темпе, по сравнению с первыми двумя годами жизни. Вес ребенка 3-х лет составляет около 13-16 кг у мальчиков и 13-16,5 у девочек. Рост ребенка составляет около 92-99 см у мальчиков и 91-99 см у девочек. В этом возрасте у детей уже отлично развита координация движения, им трудно усидеть на одном месте, они очень подвижны, бегают, прыгают, стараются залезть на высоту и спрыгнуть с нее, не ощущают никакого страха, для них в этом возрасте просто не существует препятствий. Объем черепной коробки составляет почти 80 % от примерного объема черепа взрослого человека. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием внешних негативных воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита гораздо больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идет в соответствии с нормой. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока все еще максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребенок не может

регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление – 95 на 58. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребенок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью. Поэтому, все это учитывается при построении занятий с детьми 3-4 лет.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому занятия проводятся в основном в игровой форме. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает ребенку возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм. Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения.

На занятиях дети учатся: передвигаться в воде различными способами: бегом, шагом, прыжками, на носках, приставными шагами, спиной вперед; Скользить по поверхности воды, держась за инструктора или плавательную доску; Погружаться в воду с головой; Задерживать дыхание и выполнять выдох в воду; Открывать глаза в воде и рассматривать предметы; Всплывать и лежать на поверхности воды. Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, с правилами поведения и техникой безопасности на воде. Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала и игры большой и малой активности.

#### **4.4 Учебно-тематический план и содержание программы**

#### **ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Количество Часов</b>
<b>Октябрь – ознакомительный блок.</b>			
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения.	традиционное	1
2-3	Мониторинг плавательных умений и навыков детей.	игровое	2
4-6	Передвижения в воде.	традиционное	3
7-8	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	игровое	2
<b>Ноябрь – обучающий блок</b>			
9-11	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	традиционное	3
12-14	Погружения в воду. Открывание глаз в воде.	игровое	3
15-16	Всплытие и лежание на поверхности воды на груди и спине.	традиционное	2
<b>Декабрь</b>			
17-20	Скольжение на груди. Освоение дыхания в воде.	традиционное	4
21-24	Всплытие и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания.	игровое	4
<b>Январь</b>			
25-28	Техника работы ног. Скольжение на груди. Открывание глаз в воде.	традиционное	4
29-30	Всплытие и лежание на	игровое	2

	поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания.		
<b>Февраль</b>			
31-33	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на спине.	традиционное	3
34-38	Техника работы ног. Скольжение на груди.	традиционное	5
<b>Март</b>			
39-42	Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	4
43-46	Освоение дыхания в воде. Передвижения в воде.	игровое	4
<b>Апрель</b>			
47-49	Техника работы ног. Подготовительные упражнения для освоения в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди и спине.	традиционное	3
50-51	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Открывание глаз в воде.	Игровое	2
52-54	Техника работы ног.	традиционное	3
<b>Май - закрепляющий блок</b>			
55-57	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	3
58-60	Скольжение на груди с помощью поочередной работы ног.	игровое	3

61-62	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	2
<b>Июнь – итоговый блок</b>			
63-67	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде.	игровое	5
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	2
70	Техника безопасности на реках и водоемах.	Занятие развлечение	1
<b>Всего</b>			<b>70</b>

*Особенности физического развития детей 4-5 лет.*

Это время характеризуется определенными особенностями в росте и физическом развитии ребенка. В возрасте 4-5 лет рост ребенка замедляется и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4 годам составляет примерно 1-1,5 кг , а к 5 годам – до 2 кг в год.

От правильного развития костно-мышечной системы ребенка зависит его способность к передвижению. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно избегать чрезмерных физических нагрузок. Необходимо внимательно следить за тем, как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель. Координация движений в 4 года уже достаточна, но мышцы ребенка еще не достаточно развиты для длительных физических упражнений. Формирование легочной системы в 4-5 лет продолжается. Дыхание становится более глубоким. При физических нагрузках и плавании вентиляция легких усиливается. Это способствует тренировке и развитию

органов дыхания; вследствие чего у ребенка реже возникают простудные заболевания.

Сердечно - сосудистая система развита в соответствии с потребностями растущего организма. Сосуды ребенка шире, чем у взрослых, поэтому кровоток происходит интенсивнее, доставляя к органам и тканям кислород и питательные вещества. Нагрузка на сердце и сосуды очень большая, и в случае заболевания она значительно возрастает, поэтому важно развивать и укреплять сердечную мышцу с помощью физических упражнений, в том числе и плавания. Артериальное давление у детей 4-5 лет составляет примерно 95/59 мм рт. столба. Частота сердечных сокращений колеблется от 90 до 100 ударов в минуту. К 5 годам увеличивается вес сердца, соответственно увеличивается работоспособность сердечной мышцы. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма воздействия сигнальных систем. Дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В 4 года поведение ребенка характеризуется внушаемостью. К пяти годам ребенок уже может анализировать свои действия и делать умозаключения. К пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4-5 лет соблюдать правила игры и правила поведения , им мало объяснить , что можно что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочнялись постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале. Развитие личности. Дети 4-5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается

именно успешностью выполнения задания, которое ребенок задумал сделать сам. Все, выше перечисленное учитывается при построении и проведении занятия.

#### **4.5. Учебно-тематический план и содержание программы**

##### **ПЯТАЯ ВОЛНА**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Октябрь – ознакомительный блок.</b>			
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения на сухе.	Теория	1
2-3	Мониторинг плавательных умений и навыков детей.	Игровой мониторинг	2
4-5	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	Игровое	2
6-8	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Игровое	3
<b>Ноябрь – обучающий блок.</b>			
9-10	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	Традиционное	2
11-14	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Традиционное	4
15-16	Погружения в воду. Открывание глаз в воде.	Игровое	2
<b>Декабрь</b>			
17-19	Всплытие и лежание на поверхности воды на груди и спине.	Игровое	3
20-24	Скольжение на груди. Освоение дыхания в воде.	Традиционное	5

<b>Январь</b>			
25	Всплыvание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания.	Развлечение	1
26-28	Техника работы рук.	Традиционное	3
29-30	Скольжение на спине.	Традиционное	2
<b>Февраль</b>			
31-33	Скольжение на груди и спине. Техника работы рук. Освоение дыхания.	Игровое	3
34-36	Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	3
37-38	Обучение плаванию способом кроль на груди.	традиционное	2
<b>Март</b>			
39-41	Обучение плаванию способом кроль на груди. Освоение дыхания.	традиционное	3
42-45	Обучение плаванию способом кроль на спине. Техника работы ног.	традиционное	4
47-48	Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Всплыvание и лежание на поверхности воды.	игровое	2
<b>Апрель</b>			
49-50	Техника работы рук и ног. Подготовительные упражнения для освоения в воде. Освоение дыхания.	традиционное	2
51-54	Плавание кролем на груди и спине.	традиционное	4
55-56	Плавание кролем на груди и спине.	игровое	2

<b>Май - закрепляющий блок</b>			
57-58	Всплыvание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Открывание глаз в воде.		2
59-64	Плавание кролем на груди и спине.		6
<b>Июнь – итоговый блок</b>			
65-67	Плавание кролем на груди и спине. Всплыvание и лежание на поверхности воды.	традиционное	3
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	Игровой мониторинг	2
70	Техника безопасности на реках и водоемах.	развлечение	1
<b>Всего</b>			<b>70</b>

### Особенности физического развития детей 5-6 лет.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-гибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия

физической культурой, в особенности плаванием, которые дают соответствующую нагрузку.

Развивается сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 150-2200 мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки во время плавания оказывают тонизирующее воздействие

на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств, способствуют различные задания, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие.

Дети этого возраста очень активны, они довольно таки умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий

при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому важно быть очень внимательным и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, рук и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ловким, ритмичным и грациозным движениям. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Все, выше перечисленное, учитывается при построении и проведении занятия.

#### **4.6 Учебно-тематический план и содержание программы**

##### **ШЕСТАЯ ВОЛНА**

<b>№</b>	<b>Тема:</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Водное занятие. Личная гигиена пловца. Плавание, как средство закаливания.	1
2	Техника безопасности.	1
3	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	4
4	Погружение.	4
5	Открывание глаз в воде.	3
6	Освоение дыхания в воде.	5
7	Всплытие и лежание на поверхности воды на груди и спине.	5
8	Скольжение на груди.	6
9	Скольжение на спине.	5
10	Техника работы ног.	6
11	Техника работы рук.	6
12	Обучение плаванию способом кроль на груди.	10
13	Обучение плаванию способом кроль на спине.	10
14	Свободное плавание.	2
15	Диагностика.	2
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

**Содержание программы** учитывает индивидуальные возможности ребёнка. Занятия носят интегрированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач. На занятиях детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенного. Во время занятия широко

используются игровые методы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений и навыков детей в области плавания. Игровая оболочка занятий привлекает детей, вызывает у них интерес активность, помогает преодолеть различные затруднения, повышает их самостоятельность. Таким образом, поставленная учебная задача в игровой форме становится для детей более близкой и понятной, а результат эффективнее.

Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения.

**Занятия- тренировки** чередуются с **развлечениями и игровыми**.

В каждом занятии включены подготовительные подводящие упражнения на суше и упражнения на дыхание, направленные на развитие координации движений, освоение техники плавания, на освоение дыхания в воде, профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

На занятиях дети учатся скользить по поверхности воды на груди и спине, согласованно выполнять движения руками и ногами, как в способе кроль, всплывать и лежать на поверхности воды. Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, правилами поведения и техники безопасности на воде.

Особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Дети учатся делать глубокий вдох и долгий выдох. Так же дети учатся задерживать дыхание на максимально возможное время.

**Занятия по плаванию состоят из частей:**

**1.Подготовительная часть** (построение, объяснение задач, подготовительные упражнения на суше, спуск в воду с последующим погружением);

**2.Основная часть** (упражнения в воде на всплытие и лежание; дыхательные упражнения; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений, исправление ошибок );

**3.Заключительная часть** (подвижная игра малой активности, анализ деятельности детей и самооценка, подведение итогов).

Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного

материала.

Методами успешной реализации программы является:

1. Наглядный.
2. Словесный.
3. Практический.

- **показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);
- **средства наглядности.** Использование схем - карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей);
- **разучивание упражнений.** Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;
- **исправление ошибок** (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);
- **подвижные игры и игры на внимание и память** (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);
- **имитация упражнений** (подражание животным, явлениям природы);
- **оценка (самооценка) двигательных действий;**
- **индивидуальная страховка и помощь** (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка); - **межличностные отношения между тренером и занимающимся** (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);
- **круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ** (повышают моторную плотность занятий);
- **соревновательный эффект** (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);
- **контрольные задания** (обеспечивает выполнение поставленных целей).

## **5. Оценочный материал**

1. комплект тонущих игрушек;
2. комплект плавающих игрушек;
3. обручи;
4. мячи разного размера;
5. нудолсы;
6. доски.
7. карты – схемы;
8. картотека игр на воде и под водой.

### ***Способы определения результатов освоения программы***

Диагностический материал (индивидуальные карты развития детей, освоения программы).

По итогам всех занятий, в конце курса обучения возможны некоторые несложные тесты:

№	ФИ ребенка	горизонтальном положении В Отталкивание ногами от бортика	Плавание на спине	Погружение под воду	Изменение движений руками и ногами	ИТОГ
1						
2						
3						
4						
<b>Средний общий балл:</b>						
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>						

## **Диагностика обучения детей плаванию (6 месяцев -3 лет)**

Тестовые задания оцениваются:

1 балл – выполнил; 0 баллов – не выполнил.

### **Диагностика обучения детей плаванию (3-4 года)**

<b>№</b>	<b>ФИ ребенка</b>	<b>Передв иж ение п0</b>	<b>Передв иж ение п0</b>	<b>Прыжк и на двуX</b>	<b>в водуС Погру жeH иe</b>	<b>погружен и с ВыдоХ</b>	<b>Приня тие горизонт а</b>	<b>ИТОГ</b>
1								
2								
3								
<b>Средний общий балл:</b>								
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>								

Тестовые задания оцениваются:

1 балл – выполнил; 0 баллов – не выполнил.

<b>№</b>	<b>ФИ ребенка</b>	<b>погруже ниЯ</b>	<b>В погруж ениеM</b>	<b>В руки и ногИ разведенЫI</b>	<b>В руки и ногИ разведенЫI</b>	<b>груди, руки вверх, соединив кисти, ноги вместe</b>	<b>Колич ествен ный показат ель</b>	<b>Итого (средни й балл)</b>
1								
2								
3								
4								

<b>Средний общий балл:</b>	
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>	

Ди

### **агностика обучения детей плаванию (4-5 лет)**

Тестовые задания оцениваются:

3 балла – ребенок выполняет правильно, без ошибок;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

1 балл – ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов – ребенок выполняет задания только с помощью взрослого.

### **Диагностика обучения детей плаванию (5-6 лет)**

№	ФИ ребенка	Горизонтальн ое лежание на	Горизонтальн ое лежание на	Скользже ние на груди	Скользже ние на спине	груди с помошь ью	Количествен ный показате ль	ИТОГ
1								
2								
3								
<b>Средний общий балл:</b>								
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>								

Тестовые задания оцениваются:

3 балла - ребенок выполняет правильно, без ошибок ;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

1 балл – ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов – ребенок выполняет задание только с помощью взрослого.

**Диагностика обучения детей плаванию (6 - 7 лет)**

№	ФИ ребенка	В движением ног, как способе кроль поочередныM	КоличественныЙ показатель	В плавании способом	КоличественныЙ показатель	С «кроликом» на груди задержка	КоличественныЙ показатель	скольжении на груди, в выполняется я держась за	Итог
1									
2									
<b>Средний общий балл:</b>									
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>									

Тестовые задания оцениваются:

3 балла - ребенок выполняет правильно, без ошибок ;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

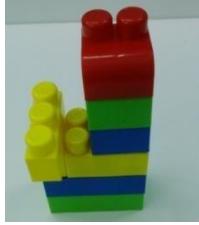
1 балл – ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов – ребенок выполняет задание только с помощью взрослого.

## **6. Организационно - педагогические и материально-технические условия.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	
1	Плавательные доски	20 шт.	
2	Игрушки, плавающие различных форм и размеров	42 шт.	
3	Игрушки, тонущие различных форм и размеров	28 шт.	
4	Ласты	18 пар	
5	Дыхательная трубка, маска	9 шт.	
6	Нарукавники для плавания	18 пар	
7	Лопатки для рук	20 пар	
8	Гимнастическая палка	9 шт.	

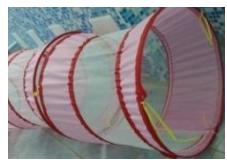
9	Поролоновые палки (нудолсы) разных размеров	10 шт	
10	Соединительные трубы (муфты) к поролоновым палкам разных размеров	11 шт.	
11	Надувной дельфин	1 шт	
12	Баклашки для ног	19 шт	
13	Грузы большие	4 шт.	
14	Поплавок	4 шт.	
15	Кукла	1 шт.	
16	Надувные круги разных размеров	4 шт.	
17	Мячи надувные	3 шт.	
18	Обручи плавающие (горизонтальные)	5 шт.	
19	Обручи с грузами (вертикальные)	4 шт.	
20	Плот с отверстиями для палок	1 шт.	

21	Очки для плавания	20 шт.	
22	Пояс для обучения плаванию	1 шт.	
23	Судейский свисток	1 шт.	
24	Секундомер	1 шт.	
25	Термометр комнатный	1 шт.	
26	Термометр для воды	1 шт.	
27	Конструктор «лего»	1 набор	
28	Набор пластмассовых кубиков	1 набор	
29	Лейки	6 шт.	
30	Кегли	2 набора	

31	Лодки пластмассовые большие	10 шт.	
32	Лодки пластмассовые маленькие	3 шт.	
33	Совочки пластмассовые	11 шт.	
34	Скамья гимнастическая	2 шт.	
35	Кольцо для забрасывания	2шт.	
36	Спасательный жилет (надувной)	18 шт.	
37	Пирамидки	3 шт.	
38	Сачок	1 шт.	
39	Мячи разных размеров	25 шт.	

40	Мячи для плавания диаметром 20 см	6 шт.	
41	Обручи цветные маленькие	6 шт.	
42	Горка пластмассовая	1 шт.	
43	Обручи цветные с креплением из веревки	4 шт.	
44	Матрац надувной	1 шт.	
45	Мячи пластмассовые цветные маленькие	15 шт.	
46	Надувной плот крокодил	1 шт.	
47	Грузы крепежи для обруча	5 шт.	
48	Надувные круги «рыбки»	3 шт.	
49	Надувные круги диаметром 51 см (желтые)	20 шт.	

50	Надувные круги животные	2 шт.	
51	Надувные машины с отверстиями для ног	2 шт.	
52	Надувные плоты	18 шт.	
53	Шапочки резиновые	6 шт.	
54	Коврики резиновые с шипами	3 шт.	
55	Набор резиновых игрушек «Фрукты»	2 шт.	
56	Набор резиновых игрушек «Животные»	2 шт.	
57	Погремушка	5 шт.	
58	Набор игры «Рыбалка»	5 шт.	
59	Игра «Прищепки»	1 шт	

60	Теннисные шарики	8 шт.	
61	Набор картинок – прилипал «Морские обитатели»	1 шт.	
62	Тоннель	2 шт.	

## 7. Список литературы:

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду -СПб.: «Детство-Пресс», 2010. – 80 с.
2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду (программа и методические рекомендации) М.: Мозаика- Синтез, 2009- 96 с.
3. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать, практическое пособие.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду, под ред. М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/ М – 2015 г.
5. Плавание. Учебник. Булгакова Н.Ж.Москва «Физкультура и спорт»2001г. 6. П. Фирсова Плавать раньше, чем ходить/ Москва «Физкультура и спорт», 1978