

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348

620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86

Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48

[Mdou348@educb.ru](mailto:Mdou348@educb.ru)

Принято:  
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности  
Основы ОФП с элементами вида спорта «Плавание»  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Шаламова Лада Алексеевна  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург

## Оглавление

I. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель программы .....	4
1.3. Задачи программы .....	4
II. Нормативная часть .....	6
2.1. Продолжительность этапов освоения программы.....	6
2.2. Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию .....	6
2.3. Учебный план .....	7
III. Методическая часть.....	13
3.1. Календарный учебный план .....	13
IV. Система контроля.....	15
4.1. Планируемые результаты освоения программы. ....	15
4.2. Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения программы .....	16
Тесты по первому этапу «Морские звездочки» 3-4 года. ....	17
Тесты по второму этапу «Медузы» 4-5 лет. ....	17
Тесты по третьему этапу «Китята» 5-6 лет.....	19
Тесты по четвертому этапу «Морские котики» 6-7 лет. ....	20
V. Перечень информационного обеспечения .....	22
VI. План физкультурных и просветительских мероприятий .....	23

## **I. Пояснительная записка**

Физическая культура, включенная в воспитание детей с самого раннего возраста, всецело способствует гармоничному развитию, совершенствованию жизненно необходимых качеств: ловкости, выносливости, силы, гибкости, гигиенических навыков. Плавание является одним из самых доступных для всех возрастных групп видов спорта. Благодаря занятиям плаванию возможно поддержание достаточного уровня двигательной активности, уровня здоровья, увеличению резервов детского организма. Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение в игровой форме. Игровые занятия на воде – это специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

## **1.2. Цель программы**

Плавание – это способ воздействия на организм детей. Основной целью занятий является охрана жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций детского организма, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование у детей положительного отношения к занятиям в бассейне и привитию привычки к здоровому образу жизни. Закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. В программе выделено поэтапное формирование, закрепление и развитие навыков эффективного взаимодействия с водой. Название программы звучит как «Мама, мы плывём!», что предполагает положительный фон для освоения водного пространства детьми, эмоциональную включённость в процесс, улучшение физических навыков, взаимодействие с семьями воспитанников.

Особое внимание в данной программе уделяется формированию и закреплению правильного положения тела в воде, обучению детей навыку опоры лицом и грудной клеткой на воду, без использования дополнительных средств – досок для плавания, нудлов, надувного и прочего инвентаря. Акцент именно на этих аспектах является здоровьесберегающей физической нагрузкой и позволяет физиологично формировать базу для освоения техник плавания детьми уже в дошкольном возрасте. Что, в свою очередь, помимо оздоровительного эффекта, является также профилактикой несчастных случаев на воде.

## **1.3. Задачи программы**

Обучающие:

1. сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
2. устранение и профилактика водобоязни;
3. освоить технические элементы плавания;
4. обучить разным стилям и способам плавания;
5. познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

1. развивать двигательную активность детей;
2. способствовать развитию навыков личной гигиены;
3. способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
4. развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
5. формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

1. воспитывать морально-волевые качества;

2. воспитывать самостоятельность и организованность;
3. воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
4. воспитывать интерес к занятиям в бассейне.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов освоения программы

На занятия в дошкольном учреждении зачисляются дети с трех лет до семи лет. На освоение каждого этапа обучения отводится 36 недель. Группы формируются из 5-8 человек, с учетом текущих умений и навыков, необходимых для освоения программы.

Предусмотрена общая физическая, специальная физическая подготовка, а также теоретическая подготовка и выполнение контрольных упражнений.

Разделы подготовки	Объем	Комментарий
Общая физическая подготовка (%)	55	ОРУ на суше, разминка перед заходом в воду
Специальная физическая подготовка (%)	20-30	Сухое плавание, комплекс упражнений на суше, упражнения в воде
Теоретическая подготовка (%)	5-10	Инструктаж, объяснение
Участие в выполнении контрольных упражнений (%)	5	Контрольные тесты

Количество недель на каждый год обучения: 36.

Количество занятий в неделю: 2 занятия в неделю для младшей, средней, старшей и подготовительной групп.

### 2.2. Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и инвентарь</b>			
1	Нудл	шт	6
2	Коннектор для нудла	шт	6
3	Плот	шт	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь</b>			
1	Тонущие игрушки	шт	10
2	Плавающие игрушки	шт	10
3	Игрушки-присоски	шт	10
4	Игрушки-кольца	шт	6
5	Обруч 60 см	шт	6

6	Мячи резиновые 15 см	шт	2
7	Мячики пластиковые	шт	15
8	Лейки	шт	10
9	Свисток	шт	1
<b>Экипировка (в индивидуальном пользовании) на каждого занимающегося</b>			
1	Купальник (для девочек)	шт	1
2	Плавки (шорты) (для мальчиков)	шт	1
3	Обувь для бассейна (не промокаемая, с фиксацией на пятке)	шт	1
4	Шапочка для плавания (тканевая)	шт	1
5	Очки для плавания	шт	1
6	Полотенце	шт	1
7	Халат (по усмотрению)	шт	1
8	Принадлежности для душа (мочалка, гель)	шт	1

Инструктаж проводится устно непосредственно перед началом занятия, перед заходом детей в воду. Также размещаются плакаты либо карточки с правилами безопасности в аква-зоне бассейна, раздевалках. Перед началом сезона купания на открытой воде проводится инструктаж родителей (законных представителей) воспитанников о технике безопасности на открытой воде (возможно размещение информации на стендах, индивидуальные консультации, общее собрание).

<b>Название инструктажа</b>	<b>Периодичность проведения или ситуация</b>
Техника безопасности и правила поведения в аква-зоне бассейна	Перед началом занятия
Требования техники безопасности при занятии плаванием	Перед заходом в воду
Техника безопасности на открытой воде	Перед летним периодом

### **2.3. Учебный план**

Система работы физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «плавание» строится с учетом возрастных психологических особенностей детей, при четко организованном медико-педагогическом контроле, соблюдении оптимального двигательного режима с

использованием индивидуального дифференцированного подхода при организации занятий.

Первый год обучения. Программа «Морские звездочки»

№	Наименование раздела программы	Тема занятия (краткое содержание)	Всего занятий	из них		Форма контроля
				теоретических	практических	
Программа «Морские звездочки», 3-4 года, первый год подготовки						
1	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне	1. Мы идём в бассейн! (инструктаж, ознакомление с ТБ, ознакомление с устройством аква-зоны и чаши бассейна)	2	1	1	опрос
2	Освоение водного пространства	Это – вода. 2. Свойства воды. Профилактика водобоязни. 3. Самостоятельные движения в воде (ходьба, бег, погружение). 4. Формирование дыхания	12	0	12	наблюдение за правильностью выполнения
3	Общая физическая подготовка в воде	Смотри, как могу! 5. Погружение лица с опорой на задержке дыхания. 6. Погружение лица без опоры на задержке дыхания. 7. Погружения под воду с задержкой дыхания. 8. Упражнения для рук, ног и баланса на воде. 9. Упражнения для расслабления на воде.	22	0	22	контроль за правильностью выполнения
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	



Целевые ориентиры в освоении программы детьми в возрасте 3-4 лет.  
«Морские звёздочки»

1. Знакомство с правилами личной гигиены, с помещением бассейна, с правилами поведения в помещениях бассейна и на воде.
2. Знакомство с доступными пониманию свойствами воды. Устранение и профилактика водобоязни.
3. Формирование дыхания: выдох в воду, задержка дыхания под водой.
4. Формирование навыка самостоятельного передвижения на воде.
5. Формирование навыка погружения лица в воду на задержке дыхания.
6. Формирование навыка полного погружения под воду с задержкой дыхания.
7. Выполнение в воде несложных упражнений, игры в воде.

Второй год обучения. Программа «Медузы».

№	Наименование раздела программы	Тема занятия (краткое содержание)	Всего занятий	из них		Форма контроля
				теоретических	практических	
Программа «Медузы», 4-5 лет, второй год обучения						
1	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне	1. Мы идём в бассейн! (инструктаж, ознакомление с ТБ, ознакомление с устройством аква-зоны и чаши бассейна)	2	1	1	опрос
2	Общая физическая подготовка в воде	2. Ориентирование в воде. 3. Закрепление разнообразных способов передвижения в воде. 4. Дыхание на воде. 5. Правильное положение тела на воде, скольжение	21	0	21	наблюдение за правильностью выполнения
3	Специальная физическая подготовка в воде	6. Формирование работы ног (по типу техники кроль, брасс) 7. Закрепление навыка полного погружения под воду с	12	0	12	контроль за правильностью выполнения

		последующим проплывом				
4	Контрольные тесты	8. Выполнение контрольных тестов на воде	1	0	1	оценка объема усвоения программы
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

Целевые ориентиры в освоении программы детьми в возрасте 4-5 лет.  
«Медузы»

1. Освоение предыдущей программы «Морские звёздочки» в полном объёме.
2. Формирование и закрепление разнообразных способов передвижения в воде (на груди, на боку, на спине). Ориентирование в воде.
3. Формирование и закрепление навыка выдоха в воду (в статике и в движении).
4. Формирование, закрепление и развитие навыка погружения на дно, доставания предметов со дна.
5. Формирование и развитие навыка правильного положения тела на воде, скольжения на воде.
6. Формирование и закрепления навыка правильной работы ног в воде (по типу плавания техникой кроль, брасс).
7. Закрепление и развитие навыка полного погружения под воду с задержкой дыхания с последующим проплывом на 2-3 метра (своим стилем).

Третий год обучения. Программа «Китята».

№	Наименование раздела программы	Тема занятия (краткое содержание)	Всего занятий	из них		Форма контроля
				теоретических	практических	
Программа «Китята», 5-6 лет, третий год обучения						
1	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне	1. Мы идём в бассейн! (инструктаж, ознакомление с ТБ, ознакомление с устройством аквазоны и чаши бассейна)	2	1	1	опрос
2	Общая физическая подготовка в воде	2. Закрепление навыка скольжения. 3. Формирование умения переворачиваться со спины на грудь и обратно.	21	0	21	наблюдение за правильностью выполнения

		4. Самостоятельные проплывы.				
3	Специальная физическая подготовка в воде	5. Формирование работы ног и рук (по типу техники кроль, брасс) 6. Формирование навыка дыхания в проплывах. 7. Совершенствование характер занятий.	12	0	12	контроль за правильностью выполнения
4	Контрольные тесты	8. Выполнение контрольных тестов на воде	1	0	1	оценка объема усвоения программы
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 5-6 лет.  
«Китята»

1. Освоение предыдущей программы «Медузы» в полном объеме.
2. Освоение навыка правильного положения тела на воде, умение переворачиваться со спины на грудь и обратно.
3. Самостоятельные проплывы на задержке дыхания своим стилем до 10-15 метров.
4. Формирование и развитие навыка дыхания в проплывах (на груди, на боку).
5. Введение соревновательного характера занятий.
6. Формирование навыков работы рук и ног для подготовки к плаванию различными техниками (кроль, брасс, баттерфляй).

Четвертый год обучения. Программа «Морские котики».

№	Наименование раздела программы	Тема занятия (краткое содержание)	Всего занятий	из них		Форма контроля
				теоретических	практических	
Программа «Морские котики», 6-7 лет, четвертый год обучения						
1	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне	1. Мы идём в бассейн! (инструктаж, ознакомление с ТБ, ознакомление с устройством акватории и чаши бассейна)	2	1	1	опрос
2	Общая физическая	1. Совершенствование дыхания на воде	21	0	21	наблюдение

	подготовка в воде	2. Закрепление умения переворачиваться со спины на грудь и обратно. 3. Закрепление движений рук и ног по типу техник плавания кроль, брасс.				за правильность ю выполнения
3	Специальная физическая подготовка в воде	4. Согласование движений рук и ног в различных техниках плавания. 5. Согласование координированных движений рук и ног с дыханием (по типу техники плавания кроль, брасс)	12	0	12	контроль за правильность ю выполнения
4	Контрольные тесты	8. Выполнение контрольных тестов на воде	1	0	1	оценка объема усвоения программы
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 6-7 лет.

«Морские котики»

1. Освоение предыдущей программы «Китята» в полном объёме.
2. Развитие и совершенствование движений рук и ног в плавании техникой кроль на груди, на спине.
3. Развитие и совершенствование движений рук и ног в плавании техникой брасс.
4. Введение серии игр на суше для подготовки к согласованию движений рук и ног в различных техниках плавания (кроль, брасс, баттерфляй).
5. Формирование и закрепление навыка движений рук и ног в технике плавания баттерфляй.
6. Совершенствование навыка координированной работы рук и ног в соотношении с дыханием в различных техниках плавания (кроль, брасс, баттерфляй).

На каждом последующем году занятий учитывается уровень функциональной готовности занимающихся и предполагает углубление теоретической подготовки и совершенствование техники выполнения физических упражнений, увеличение их интенсивности.

### III. Методическая часть

#### 3.1. Календарный учебный план

№	Месяц	Раздел программы	Всего занятий
<b>Первый год обучения</b>			
	Октябрь	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне.	2
	Ноябрь	Освоение водного пространства	12
	Декабрь		
	Январь		
	Февраль	Общая физическая подготовка в воде. формирование дыхания на воде.	22
	Март		
	Апрель	Освоение способов передвижения в воде.	
	Май		
<b>Итого:</b>			<b>36</b>
<b>Второй год обучения</b>			
	Октябрь	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне.	2
	Ноябрь	Общая физическая подготовка в воде. Закрепление правильного положения тела в воде. Скольжение.	21
	Декабрь		
	Январь		
	Февраль	Специальная физическая подготовка в воде: Формирование работы ног по типу техник плавания. Закрепление дыхания. Ныряние. Контрольные тесты.	13 (из них 1 – контрольные тесты)
	Март		
	Апрель		
	Май		
<b>Итого:</b>			<b>36</b>
<b>Третий год обучения</b>			
	Октябрь	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне.	2
	Ноябрь	Общая физическая подготовка в воде. Закрепление навыка скольжения. Перевороты на воде. Самостоятельные проплывы.	21
	Декабрь		
	Январь		
	Февраль	Специальная физическая подготовка в воде: Формирование и координация работы ног и рук по типу техник плавания кроль, брасс. Формирование дыхания в проплывах. Включение соревновательного элемента в занятия. Выполнение тестовых заданий.	13 (из них 1 – контрольные тесты)
	Март		
	Апрель		
	Май		
<b>Итого:</b>			<b>36</b>
<b>Первый год обучения</b>			
	Октябрь	Техника безопасности на воде и правила поведения в бассейне.	2
	Ноябрь	Общая физическая подготовка в воде. Закрепление дыхания на воде. Закрепление переверотов в проплывах.	21
	Декабрь		
	Январь		

		Закрепление координированных движений рук и ног на воде по типу техник плавания кроль, брасс.	
	Февраль	Специальная физическая подготовка: Согласование движений рук и ног по типу техник плавания кроль, брасс. Согласование координированных движений рук и ног с дыханием. Выполнение контрольных тестов.	13 (из них 1 – контрольные тесты)
	Март		
	Апрель		
	Май		
<b>Итого:</b>			<b>36</b>

## **IV. Система контроля**

### **4.1. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Младшая группа 3-4 года «Морские звёздочки»**

В младшем дошкольном возрасте адаптация к воде проходит быстрее, что способствует более эффективной профилактики водобоязни у детей, подготовке к занятиям плаванием.

К концу года дети осваивают следующие навыки:

1. Спокойно переносят попадание брызг и воды на лицо, волосы, в уши;
2. Свободно передвигаются в воде различными способами;
3. Погружаются в воду с головой у опоры с задержкой дыхания на 2-3 секунды;
4. Свободно участвуют в играх на воде.

#### **Средняя группа 4-5 лет «Медузы»**

В данной группе происходит закрепление и совершенствование навыков, полученных на прошлом этапе. Дети уже значительно лучше освоились в воде, что даёт физическую и психологическую базу для освоения отдельных навыков плавания.

К концу года дети осваивают следующие навыки:

1. Умение держаться на поверхности воды без опоры на спине и на груди;
2. Умение погружать лицо в воду и делать выдох ртом в воду;
3. Умение выполнять движение ногами в технике плавания кроль, брасс;
4. Умение нырять (присесть под воду) и доставать предметы в толще воды руками;
5. Умение совершать переворот со спины на грудь.

#### **Старшая группа «Китята» 5-6 лет.**

К старшей 5-6 лет группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети осваивают следующие навыки:

1. Легко совершают перевороты со спины на грудь и с груди на спину в воде;
2. Выполняют выдох в воду носом, а вдох – только ртом;
3. Скользят на груди и спине на воде;
4. Выполняют движения ногами в технике плавания кроль, брасс, баттерфляй;
5. Выполняют движения руками в технике плавания кроль, брасс, баттерфляй;
6. Координируют работу рук и ног в технике плавания кроль, брасс;
7. Совершают проплывы в технике плавания кроль без вставания на дно бассейна 5 метров.

### **Подготовительная группа «Морские котики» 6-7 лет.**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Основное требование, предъявляемое к выпускникам детского сада – умение самостоятельно координированно передвигаться на воде без опоры на ноги, с умением делать выдох в воду. В данной группе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений различных техник, дети преодолевают водобоязнь, чувствуют себя уверенно на воде, увеличивается протяженность самостоятельных заплывов. В играх и упражнениях воспитывается инициативность, самостоятельность, организованность, уверенность в своих силах.

К концу года дети осваивают следующие навыки:

1. Выполняют выдох в воду носом, а вдох – только ртом;
2. Скользят на груди и спине на воде;
3. Выполняют движения ногами в технике плавания кроль, брасс, баттерфляй;
4. Выполняют движения руками в технике плавания кроль, брасс, баттерфляй;
5. Координируют работу рук и ног в технике плавания кроль, брасс;
6. Совершают проплывы в технике плавания кроль без вставания на дно бассейна 8-10 метров.

#### **4.2. Оценочные материалы достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального темпа и объема освоения навыков каждым ребенком. Такая оценка производится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики (текущая диагностика на каждом занятии, контрольные тесты). Уровень овладения навыками оценивается по 4-х балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол (см. приложение №1) и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются. Оценка в 3,5 балла и выше – высокий уровень, 2,5-3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень.

Для наглядности и создания соревновательного духа между учениками, а также с целью укрепления взаимодействия с семьями воспитанников, ведутся Дневники пловцов – трекеры (см. приложение 2), где описаны основные достижения. При освоении указанного навыка, в трекере делается пометка. При выполнении программы в полном объеме досрочно возможен перевод ребёнка в более старшую по навыкам группу.



### Тесты по первому этапу «Морские звёздочки» 3-4 года.

№	Тестовые задания	Методика проведения тестовых заданий	Оценка	Комментарий
1	Различные способы передвижения в воде	Ходьба, прыжки лицом вперед, приседания, прыжки спиной вперед	4 балла	Легко выполняет все способы передвижения, придумывает свои
			3 балла	Выполняет движения неуверенно, осторожно
			2 балла	Выполняет упражнения, держать за поручень или бортик
			1 балл	Боится отойти от бортика, отказывается выполнять
2	Погружение в воду с головой у опоры	Держась за поручень или бортик, вертикально присесть, полностью погрузившись под воду	4 балла	Безбоязненно приседает под воду, уверенно встает обратно
			3 балла	Приседает под воду, резко встает
			2 балла	Приседает под воду не полностью, резко встает
			1 балл	Боится полностью погрузиться под воду
3	Спокойно переносят попадание брызг и воды на лицо, голову, в уши	Активное участие в подвижных играх, создание брызг самостоятельно. Игры проводятся в очках для плавания.	4 балла	Активно брызгается и допускает брызги и воду на своем лице, голове, в ушах
			3 балла	Брызгается, но зажмуривается или отворачивается, когда брызги летят в его сторону
			2 балла	Не брызгается, избегает попадания брызг на свое лицо, голову
			1 балл	Не участвует в подобных играх, отворачивается, закрывает лицо руками

### Тесты по второму этапу «Медузы» 4-5 лет.

№	Тестовые задания	Методика проведения тестовых заданий	Оценка	комментарий
1	Лежание на груди	Из положения стоя, ноги врозь, руки на ширине плеч – лечь на воду вперед, на грудь	4 балла	Удерживается на воде около 4-5 секунд
			3 балла	Удерживается на воде в течение 2-3 секунд
			2 балла	Удерживается на воде 1 секунду

			1 балл	Может лежать на воде только с нудлом либо у опоры
2	Лежание на спине	Из положения стоя, ноги врозь, руки на ширине плеч – лечь на воду назад, на спину	4 балла	Удерживается на воде около 4-5 секунд
			3 балла	Удерживается на воде в течение 2-3 секунд
			2 балла	Удерживается на воде 1 секунду
			1 балл	Может лежать на воде только с нудлом либо у опоры
3	Приседы под воду (ныряния) с доставанием игрушки	Стоя, присесть под воду, вытянуть руки вперед, достать игрушку, парящую в толще воды. Выполняется на задержке дыхания.	4 балла	Легко достает игрушку руками, может продвинуться вперед в толще воды
			3 балла	Приседает под воду, но стоит на месте, дотягивается до игрушки
			2 балла	Под воду не приседает, дотягивается до игрушки рукой, прослеживает её глазами
			1 балл	Под воду не приседает, поднимает или отворачивает лицо от воды, берёт игрушку не глядя
4	Выполнение ногами движений в технике плавания кроль, брасс у опоры (лежа на животе)	Лежа на животе, держась руками за поручень или бортик, выполнять технически верные движения ногами в стиле кроль/брасс	4 балла	Ритмично работает ногами, правильно располагая стопы, лицо лежит на воде
			3 балла	Ритмично работает ногами, правильно располагая стопы, лицо в воду не опускает
			2 балла	Сбивается с ритма работы ног, допускает технические ошибки, лицо в воду не опускает
			1 балл	Не может работать ногами, подтягивает туловище к опоре, лицо в воду не опускает
5	Перевороты со спины на грудь	Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Лечь на спину, затем перевернуться на грудь	4 балла	Легко совершает перевороты, может 3-4 секунды зависать в каждом положении
			3 балла	Совершает перевороты, не зависает в воде

			2 балла	При совершении переворота проваливается под воду
			1 балл	Может лежать на воде и переворачиваться только с нудлом

### Тесты по третьему этапу «Китята» 5-6 лет.

№	Тестовые задания	Методика проведения тестовых заданий	Оценка	комментарий
1	Контроль за дыханием на воде	При выполнении серии заданий ребёнок совершает вдох всегда только ртом, выдох в воду носом	4 балла	Вдох всегда ртом, выдох в воду носом
			3 балла	Вдох всегда ртом, выдох смешанный
			2 балла	Пугает вдох-выдох
			1 балл	Выполняет задания на задержке дыхания
2	Скольжение на груди	Из положения стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперед, параллельны друг другу – лечь на воду вперед, опереться на воду лицом и грудной клеткой. Мягко оттолкнуться ногой от бортика, проскользить на воде	4 балла	Принимает правильное положение тела на воде, скользит 2-3 метра
			3 балла	Прыгает на воду, скользит 2-3 метра
			2 балла	Прыгает на воду, на поверхности воды не держится
			1 балл	Не может принять правильное положение тела, на поверхности воды не держится
3	Скольжение на спине	Из положения стоя, ноги врозь, руки вытянуты над головой, присесть в воду до мочек ушей, положить голову и руки на воду. Мягко оттолкнуться ногой от бортика, проскользить на воде	4 балла	Принимает правильное положение тела на воде, скользит 2-3 метра
			3 балла	Прыгает на воду, скользит 2-3 метра
			2 балла	Прыгает на воду, на поверхности воды не держится
			1 балл	Не может принять правильное положение тела, на поверхности воды не держится
4	Выполнение ногами движений в технике плавания кроль на груди (на задержке дыхания)	Из исходного положения – стоя, руки вытянуты вперед перед собой, параллельны друг другу, мягко лечь на воду на грудь, проплыть в полной координации техникой кроль на груди. На задержке дыхания.	4 балла	Правильное положение тела на воде, проплыл 5 метров
			3 балла	Правильное положение тела на воде, проплыл менее 5 метров
			2 балла	Нет опоры на воду лицом и грудной

				клеткой, проплыл менее двух метров
			1 балл	Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, нет координации в работе рук и ног
5	Перевероты со спины на грудь и обратно в проплывах	В проплыве техникой кроль на груди перевернуться на спину, далее снова перевернуться на грудь	4 балла	Легко совершает перевероты, может проплыть 5 метров
			3 балла	Совершает перевероты, проплывает менее 5 метров
			2 балла	При совершении переверота проваливается под воду
			1 балл	Может лежать на воде и переворачиваться только с нудлом

### Тесты по четвертому этапу «Морские котики» 6-7 лет.

№	Тестовые задания	Методика проведения тестовых заданий	Оценка	комментарий
4	Проплывы в технике брасс в полной координации	Из исходного положения – стоя, руки вытянуты вперед перед собой, параллельны друг другу, мягко лечь на воду на грудь, проплыть в полной координации техникой брасс.	4 балла	Правильное положение тела на воде, проплыл 5 метров
			3 балла	Правильное положение тела на воде, проплыл менее 5 метров
			2 балла	Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, проплыл менее двух метров
			1 балл	Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, нет координации в работе рук и ног
5	Проплывы в техники кроль в полной координации	Из исходного положения – стоя, руки вытянуты вперед перед собой, параллельны друг другу, мягко лечь на воду на грудь, проплыть в полной координации техникой кроль на груди.	4 балла	Правильное положение тела на воде, проплыл 8-10 метров
			3 балла	Правильное положение тела на воде, проплыл менее 8 метров
			2 балла	Нет опоры на воду лицом и грудной клеткой, проплыл менее 5 метров
			1 балл	Нет опоры на воду лицом и грудной

				клеткой, нет координации в работе рук и ног
--	--	--	--	---

## **V. Перечень информационного обеспечения**

1. Теория и методика физической культуры и спорта, Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Академия, 2014
2. Плавание. 100 лучших упражнений. Люсеро Б., Эксмо, 2011
3. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому, Лафлин Т., МИФ, 2012
4. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, Лафлин Т., МИФ, 2011
5. Как легко дышать в плавании, Лихобабин А., Издательские решения, 2022
6. Плавание: начальное обучение с видеокурсом : практическое пособие, Петрова Н., Баранов В., Человек, 2013
7. Анатомия плавания, Маклауд Й., Попурри, 2013
8. Плавание. Игровой метод обучения, Карпенко Е., Коротнова Т., Терра-Спорт, 2009
9. Публикации Total Immersion academy <http://www.totalimmersion.net/blog>
10. Публикации Тараканова Д. <https://www.youtube.com/user/triol777/videos>

## VI. План физкультурных и просветительских мероприятий

Взаимодействие с семьёй.

Месяц	Тематика	Форма проведения
Октябрь	«Занятие в бассейне – что нужно знать»	Общее родительское собрание, информационный стенд
Ноябрь	«Физическое воспитание в семье»	Информационный стенд
Декабрь	«Плавание для детей – зачем?»	Информационный стенд
Январь	«Детский бассейн – страхи и мифы»	Индивидуальные консультации
Февраль	«Как воспитать здорового ребёнка»	Информационный стенд
Март	«О пользе плавания»	Информационный стенд
Апрель	«Физическое воспитание дошкольника»	Индивидуальные консультации
Май	«Мама, мы плывём!»	Открытое занятие
Июнь	«Безопасная вода. Техника безопасности на воде»	Общее родительское собрание, информационный стенд

Праздники на воде – два раза в год (октябрь – День рождения бассейна, июнь – начало лета).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510545

Владелец Бояршинова Елена Анатольевна

Действителен с 09.08.2023 по 08.08.2024