

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Брусничка»**

666679, Иркутская обл., г. Усть-Илимск, пр. Дружбы Народов, д. 6
Телефон: (395-35) 5-91-00, +79149559078, e-mail: mdou12@bk.ru

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «02» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ № 12 «Брусничка»
Т.И. Варфоломеева
Приказ № 105а от 03.09.2019 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ
«ИГРЫ НА ВОДЕ»**

срок реализации – 5 лет
возраст: с 3 до 8 лет

Разработчик: Голикова К.В.,
инструктор по физической
культуре с обучением
плаванию

Усть-Илимск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи Программы	5
Планируемые результаты освоения Программы	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	10
Кадровое обеспечение	10
Материально-технические условия	10
Методические материалы	11
Формы подведения итогов реализации Программы	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методика изучения результативности программы плавания «Игры на воде»	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Диагностическая карта изучения реализации программы обучения плаванию «Игры на воде»	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам	15

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей плаванию в детском саду «Игры на воде» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Программой Осокиной Т.И. «Обучение детей плаванию в детском саду».

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования одной из главных задач дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Доказано, что систематические занятия плаванием оказывают закаляющее действие, способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание благотворно действует на опорно-двигательный аппарат, улучшая осанку, делая фигуру спортивной и стройной, укрепляя абсолютно все мышцы, делая суставы гибкими.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Срок освоения – долговременный. Программа рассчитана на 4 года обучения, ориентирована на детей младшего дошкольного возраста (вторая младшая группа 3-4 года), среднего дошкольного возраста (средняя группа 4-5 года), старшего дошкольного возраста (старшая группа 5-6 лет), подготовительная к школе группа 6-8 лет).

Новизна Программы. Апробируя Программу на первоначальном этапе реализации, мы выявили, что дети быстрее адаптируются к водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна), а не с дыхательных упражнений как предложено в программе у Осокиной Т.И.

Педагогический процесс, направленный на физкультурно-спортивное развитие дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои региональные особенности. Крайний Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно-климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении был разработан, прежде всего, гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к физкультурным занятиям в нашем саду включаются занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

Форма реализации Программы – Кружок по обучению детей плаванию «Игры на воде».

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий. Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 7-10 человек, (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, следует уделять внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Цикл занятий включает в себя:

- младший возраст (3-4 лет) - 36 занятий в год (1 раз в неделю);
- средний возраст (4-5 лет) - 36 занятий в год, (1 раз в неделю);
- старший возраст (5-6 лет) - 72 занятия в год (2 раза в неделю);
- подготовительный к школе группа (6-8 лет) - 72 занятия в год (2 раза в неделю).

Продолжительность занятия устанавливается исходя из психофизиологических и возрастных особенностей обучающихся:

- младший возраст 10-15 мин.;
- средний возраст 15-20 минут;
- старший возраст 20-25 минут;
- подготовительная к школе группа 25-30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей и их физического развития.

Принципы и подходы к формированию Программы

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

Последовательность и постепенность. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только

после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Цель и задачи Программы

Цель Программы - является: укрепление и оздоровление воспитанников для разно-стороннего физического развития через обучение детей плаванию.

В соответствии с целью были определены следующие задачи.

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки в воде;
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать заботу о своем здоровье.

Планируемые результаты освоения Программы

По окончании первого года обучения:

- спускаться в бассейн по лестнке с помощью и взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба) в нарукавниках
- передвигаться по периметру бассейна, держась за поручни без нарукавников;
- опускать лицо в воду с задержкой дыхания;
- находить и доставать игрушки со дна в мелкой части бассейна;
- самостоятельно играть с атрибутами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т.д.) в воде.

По окончании второго года обучения:

- спускаться в бассейн по лестнке с помощью и без поддержки взрослого;
- передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полупреседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами;
- передвигаться по бассейну вдоль границ, по кругу;
- действовать с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом;
- погружаться в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (долгий выдох), дуть на воду;
- скользить на животе: держась за руки взрослого, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску, с поплавком на спине, с нарукавни-

ками; лежа на животе свободно без опоры; принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»;

– работать ногами как при плавании кролем.

По окончании третьего года обучения ребенок должен уметь:

– пускаться в воду с последующим погружением;

– передвигаться в воде шагом: на носках, перекатом, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями, спиной вперед, в чередовании с бегом, прыжками;

– передвигаться в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, ведущего, по диагонали, с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег;

– погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду;

– передвигаться под водой: шагом в полном приседе с помощью рук, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, держась за плавательную доску и самостоятельно;

– скользить на животе: держась за поручень, за плавательную доску; опираясь руками о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову с выдохом в воду; лежа на воде свободно принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок», «медуза» делая выдох в воду;

– двигать ногами кролем: на груди из исходного положения сидя упор сзади; в упоре лежа на животе; лежа, держась за поручень, плавательную доску, свободно;

– скользить на животе без работы ног и с работой ног кролем; с плавательной доской и без; с выдохом в воду и задержкой дыхания.

По окончании четвертого и пятого года обучения:

– спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;

– передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставными шагами с приседанием, противоходом, продольной и поперечной «змейкой»;

– передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом;

– передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч;

– погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;

– скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

– скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Специфика построения занятий у детей с ОВЗ и инвалидностью определяется их особенностями: быстротой наступления утомления, притупление реакции на инструкцию взрослого. Поэтому, в коррекционных целях, используется выполнение работы частями, чередуя объяснение с выполнением работы. Переключение видов деятельности повышает работоспособность, нормализует темп работы. Чередование объяснения с выполнением работы решает и коррекционно-воспитательные цели: воспитание выдержки, включение в деятельность, её темп.

У детей с НОДА и ТНР часто наблюдаются нарушения в развитии психических процессов и в эмоционально-волевой сфере. Поэтому структура и содержание обучения меняются в зависимости от физического, психического состояния и возрастных особенностей детей. Атмосфера взаимопонимания с детьми на занятиях позволяет создать комфортную эмоциональную обстановку, необходимую для того, чтобы ребенок заинтересовался упражнениями, играми и быстро включился в работу.

Учебный план

Год	Наполняемость группы, человек	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий, мин	Количество занятий в месяц	Количество занятий в течении учебного года
1 год обучения	10	1	10-15 минут	4	36
2 год обучения	10-12	1	15-20 минут	4	36
3 год обучения	10-12	2	20-25 минут	8	72
4 год обучения	10-12	2	25-30 минут	8	72

Учебно-тематический план 1 год обучения (младший возраст 3-4 года)

Тема занятия	Задачи	РППС	Всего занятий
Адаптационный период	Знакомство с детьми, развивать внимание, двигательную активность, навыки самообслуживания.	бассейн, зал сухой разминки	1
Знакомство с бассейном. Инструктаж по технике безопасности	Знакомство с бассейном, правила поведения. Провести «экскурсию» по бассейну, объяснить детям функции всех его помещений. Рассказать и пройти вместе с детьми весь цикл: от раздевания до купания.	бассейн, зал сухой разминки	1
Общее представление о плавании	Показать основные виды движений в воде с опорой. Ходьба и бег по бассейну, держась за поручни, прыжки у бортика с опорой, ползание на мелкой части чаши.	бассейн с водой	4
Обучение движениям в воде	Обучить различным видам движений без опоры.	бассейн с водой	5
Избавление от водобоязни	Избавление от водобоязни, учить опускать лицо в воду, не бояться брызг.	бассейн с водой	5
Погружение под воду, ныряние	Обучить погружению под воду с задержкой дыхания.	бассейн с водой	5
Развитие координации движений	Обучение работе ног, выполнению различных двигательных упражнений. Ходьба по дну бассейна на руках	бассейн с водой	7
Игры и игровые упражнения	Обучать игровым упражнениям в воде	бассейн с водой	8
Итого:			36

2 год обучения (средняя группа, 4- 5 лет)

Тема занятия	Задачи	РППС	Всего занятий
Знакомство, вводная беседа.	Вызвать у детей познавательный интерес к воде, плаванию. Познакомить с правилами безопасного поведения на воде.	Познавательная литература, плакаты обучающие правилам на воде.	1
Ознакомление со свойствами воды.	Познакомить детей со свойствами воды: отсутствие собственной формы; прозрачность; вода – это жидкость, безвкусная, не имеет запаха. Уточнить знания детей о назначении воды в нашей жизни.	Карточки в виде капелек воды с загадками, фотографии, рисунки на тему «Вода»; бассейн с водой, игрушки.	1
Упражнения, обучающие дыханию.	Обучить дыханию, задержке дыхания под водой.	Зал разминки и бассейн с водой.	4
Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	Учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.	Бассейн с водой	5
Упражнения, обучающие скольжению.	Обучить правильно выполнять упражнение по скольжению по воде.	Бассейн с водой	5
Разучивание движения ног.	Обучить правильному движению ног при плавании.	Бассейн с водой, плавательные средства	5
Имитация движения ног.	Учить имитации движения ног	Зал разминки	7
Всплывание и лежание на спине.	Формировать навык горизонтального положения тела в воде.	Бассейн с водой, плавательные средства	8
Итого:			36

3 год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

Тема занятия	Задачи	РППС	Всего занятий
Знакомство, вводная беседа	Вызвать у детей познавательный интерес к воде, плаванию. Познакомить с правилами безопасного поведения на воде.	Познавательная литература, плакаты обучающие правилам на воде.	1
Ознакомление со свойствами воды	Знакомится со свойствами воды через водные игры.	Познавательная литература, бассейн с водой, игрушки.	1
Упражнения обучающие дыханию	Закрепляем обучение дыханию, задержке дыхания под водой.	Зал разминки и бассейн с водой.	4
Разучивание движения ног	Закрепляем правильное движение ног при плавании.	Бассейн с водой, плавательные средства	5
Упражнения обучающие погружению и всплытию	Учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.	Бассейн с водой	6
Имитация движения ног, открывание глаз в воде	Закреплять навыки имитации движения ног, учить открывать глаза в воде.	Бассейн с водой, зал разминки	5
Имитация правильного поворота головы	Научить правильной имитации поворота головы	Зал разминки	5
Разучивание элемента «Поплавок»	Научить правильно выполнять упражнение	Бассейн с водой.	5
Всплывание и лежание на спине	Научить всплыванию и лежанию на спине	Бассейн с водой.	5
Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на	Научить выполнять упражнения по скольжению с доской, без доски, на спине, на груди и спине с работой ног	Бассейн с водой, доска для плавания	

спине, на груди и спине с работой ног.			5
Имитация движения рук	Научить правильной имитации движения рук	Зал разминки	4
Упражнения на овладение общей координацией	Обучить упражнениям на овладение общей координацией в воде	Бассейн с водой	5
Плавание на груди и спине с доской и без нее	Обучить плаванию на груди и спине с доской и без доски	Бассейн с водой	5
Игры и игровые упражнения	Обучать игровым упражнениям в воде	Бассейн с водой	9
Игры и эстафеты.	«Догони меня», «Водолаз», «Торпеда», «Звездочка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Найди клад», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».	Бассейн с водой, спортивный инвентарь для проведения игр и эстафет.	7
Итого:			72

4 год обучения (подготовительная группа, 6-8 лет)

Тема занятия	Задачи	РППС	Всего занятий
Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди	Обучить упражнениям дыхания для плавания кролем на груди: в зале разминки (имитационные действия), в воде.	Зал разминки, бассейн с водой, доска для плавания	8
Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	Обучить упражнениям для плавания кролем на груди: в зале разминки (имитационные действия), в воде (упражнения с бортика и непосредственно в воде)	Зал разминки, бассейн с водой, доска для плавания	8
Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	Обучить упражнениям для плавания кролем на груди: в зале разминки (имитационные действия), в воде (упражнения с бортика и непосредственно в воде)	Зал разминки, бассейн с водой, доска для плавания	8
Разучивание и совершенствование способа «басс»	Обучить упражнениям по разучиванию и совершенствованию способа «басс»	Зал разминки, бассейн с водой, доска для плавания	8
Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	Обучить упражнениям по разучиванию и совершенствованию способа «дельфин»	Зал разминки, бассейн с водой, доска для плавания	8
Комбинированное плавание всеми способами	Обучить комбинированному плаванию: ноги «дельфин» руки басс; руки дельфин, ноги кроль и т.д.	Зал разминки, бассейн с водой, доска для плавания	8
Повороты	Обучить правильному и плавному повороту при выполнении упражнений.	Зал разминки, бассейн с водой, доска для плавания	7
«Водное поло»	Способствовать формированию правильного навыка броска и приема мяча; закрепление навыка скольжения и перемещения с мячом в бассейне	Зал разминки, бассейн с водой, мяч, ворота	8
Эстафеты	Развивать и совершенствовать навыки скольжения на груди, передвижения в воде, дыхания; воспитывать смелость, решительность, находчивость; развивать ловкость, скоростные качества	Зал разминки, бассейн с водой, доски, обручи, мячи и т.д.	9
Итого:			72

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по специальности «Инструктор по физической культуре с обучением плаванию») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия

Занятия проводятся в большом, хорошо освещенном помещении с чашей, рядом находится раздевалка с душевой и туалетом. Зао сухой разминки для закрепления упражнений, выполнений дыхательных упражнений самомассажа. Для проведения занятий по плаванию собрана необходимая обучающая литература.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка пенопластовая длиной 8 м	1
2	Дорожка для профилактики плоскостопия из 4 ковриков с шипами (обща длина – 1,2 м)	1
3	Плавательные доски	12
4	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров	25
5	Игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров	25
6	Коврик резиновый	5
7	Нарукавники разных размеров	12 пар
8	Палки поролоновые	10
9	Надувные круги разных размеров	6
10	Мячи резиновые разных размеров	6
11	Обручи плавающие (горизонтальные)	6
12	Лента с флажками навесная (для разделения дорожек)	1
13	Очки для плавания	5
14	Судейский свисток	2
15	Секундомер	1
16	Часы-настенные	1
17	Термометр комнатный	2
18	Термометр для воды	2

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Картотека

- схемы обучения плаванию;
- плакаты (техника безопасности на воде);

Картотека игр, способствующих:

- ознакомлению со свойствами воды;
- выработке навыка лежания на воде;
- выработке навыка скольжения;
- закреплению плавательных движений;
- овладению простейшими прыжками

Картотека игр, обучающих:

- дыханию;
- погружению и всплытию;
- выполнения упражнения «Звездочка»;
- выполнение упражнения «Поплавок»;

Картотек гимнастик: дыхательная, пальчиковая.

Методические материалы

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста, 2005.
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения, 2016.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие, 2005.
4. Ефименко Н.Н., Литвяков М.В. АКВА-ТЕАТР: парциальная программа адаптации детей раннего и дошкольного возраста к водной среде и обучения плаванию, 2019.
5. Петрова Н., Баранов В. Плавание. Начальное обучение, 2017.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники, 2008.
7. Раз В. Как научить ребенка плавать?, 2015.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, 1991.

Формы подведения итогов реализации Программы

- соревнования между группами;
- показательные выступления для родителей (законных представителей);
- развлечения на воде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранова В.Г., Маханева М.Д. Методическое пособие «Фигурное плавание в д/с». – М., Сфера. 2009.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2005.
3. Воронов Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб: Детство-пресс, 2003.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2005.
5. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия-пресс, 2006.
6. «Обучение плаванию способом брасс» // Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре». – № 1, 2009.
7. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду». – М.: Просвещение. 1991.
8. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М., Скрипторий 2003, 2008.

**МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ
ПЛАВАНИЯ «ИГРЫ НА ВОДЕ»**

Цель: изучение результатов освоения программы по плаванию.

Процедура: итоговое занятие.

Контроль знаний учащихся: плавание способом «Дельфин» и «Брасс». Эстафета «Веселые рыбки». Проводится наблюдение за учащимися в деятельности на занятиях.

Обработка данных: освоение программы оценивается по следующим критериям, которые вносят в диагностическую карту:

С – сформирован.

ЧС – частично сформирован.

НС – не сформирован.

Умение задерживать дыхание под водой

Сформирован: правильно задерживает дыхание, умение находится под водой продолжительное время.

Частично сформирован: не верно задерживает дыхание, не задерживается под водой.

Не сформирован: неумение задерживать дыхание, боязнь погружать лицо в воду.

Умение выполнять упражнение «поплавок»

Сформирован: умение правильно выполнить упражнение и держатся под водой продолжительное время.

Частично сформирован: рано отпускает колени в процессе выполнения упражнения, раннее выныривание.

Не сформирован: не умение выполнить упражнение, боязнь погружения.

Умение выполнять упражнение плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Сформирован: умение правильно держать доску и правильно выполнять движения ногами;

Частично сформирован: не верное выполнение движения ногами;

Не сформирован: не умение выполнить упражнение.

Умение выполнять упражнение «Стрела»

Сформирован: умение правильно выполнить упражнение.

Частично сформирован: недостаточно сильное отталкивание от борта, не верное положение при скольжении.

Не сформирован: не умение выполнить упражнение.

Умение плавать стилем кроль, брасс, дельфин

Сформирован: умение правильно выполнять движения при всех стилях плавания;

Частично сформирован: неумение плавать 1-2 стилями.

Не сформирован: не умение выполнить упражнение.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ИЗУЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ «ИГРЫ НА ВОДЕ»**

Педагог: _____

Год обучения: _____

Дата: _____

№	Фамилия, имя ребенка	Умение задерживать дыхание под водой		Умение выполнять упражнение «Поплавок»		Умение выполнять упражнение плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди		Умение выполнять упражнение «Стрела»		Умение плавать стилем кроль, брасс, дельфин	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО ВОЗРАСТАМ

Методика проведения диагностики 3-4лет

✓ **Разнообразные способы передвижения в воде**

ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на 2х ногах. положение рук- произвольное, по 8м.

оценка:

3 балла- ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде – *высокий уровень*;

2 балла- выполняет упражнения неуверенно, осторожно- *средний уровень*;

1 балл - выполняет упражнения, держась за поручень- *низкий уровень*.

✓ **Погружение в воду с открыванием глаз под водой**

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

оценка:

3 балла- ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3сек.-*высокий уровень*;

2 балла-.- погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3сек.- *средний уровень*;

1 балл - погрузившись в воду, не открывает глаза- *низкий уровень*.

✓ **Выдохи в воду**

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

оценка:

3 балла - ребенок правильно выполняет 2 выдоха - *высокий уровень*;

3 балла- правильно выполняет 1 выдох- *средний уровень*;

1 бал - не полностью выполняет выдох в воду. то есть заканчивает его над водой - *низкий уровень*.

✓ **Плавание с предметами (надутыми игрушками) при помощи движений ног**

Взяв поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок в воду, или на спине, положив затылок на предмет, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

оценка:

3 балла - ребенок правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль-*высокий уровень*;

2 балла- проплывает 3м – *средний уровень*;

1 балл- проплывает 2 м – *низкий уровень*.

Методика проведения диагностики 4-5 лет

✓ Ориентирование в воде с открытыми глазами

На небольшой глубине собрать предметы (игрушки тонущие), расположенные на дне;

оценка:

3 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе- *высокий уровень*;

2 балла - смог достать 2 предмета- *средний уровень*;

1 балл - смог достать 1 предмет – *низкий уровень*.

✓ Лежание на груди

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

оценка:

3 балла - ребенок выполняет упражнение в течении 5сек.-*высокий уровень*;

2 балла - в течение 3-4 сек.-*средний уровень*;

1 балл - в течение 1-2 сек.- *низкий уровень*.

✓ Лежание на спине

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

оценка:

3 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 сек.- *высокий уровень*;

2 балла - лежит на спине 3-4 сек. - *средний уровень*;

1 балл - лежит на спине 1-2 сек. – *низкий уровень*.

✓ Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

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

оценка:

3 балла - ребенок проплыл 7-8м.- *высокий уровень*;

2 балла - 6-7м.- *средний уровень*;

1 балл - 4-5 м. - *низкий уровень*.

Методика проведения диагностики 5-8 лет

✓ Скольжение на груди:

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

оценка:

3 балла – скольжение 4 м. и более *высокий уровень*;

2 балла – 3м.- *средний уровень*;

1 балл – 2 м.- *низкий уровень*.

✓ Скольжение на спине:

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение

«Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, ли-

цо - на поверхности воды.

оценка:

- 3 балла – скольжение 4 м. и более-*высокий уровень*;
- 2 балла – 3м.- *средний уровень*;
- 1 балл – 2 м.- *низкий уровень*.

- ✓ **Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног**
- ✓ **способом кроль на груди:**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены вводу, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. **оценка:**

- 3балла– ребенок проплыл 8 м. и более – *высокий уровень*;
- 2 балла- 6 м.- *средний уровень*;
- 1 балл – 4 м.- *низкий уровень*.

- ✓ **Плавание произвольным способом:**

Проплыть 8 м. (туда и обратно) любым способом при помощи движений ноги рук.
Дыхание произвольное.

оценка:

- 3 балла – ребенок проплыл 8м и более метров–*высокий уровень*;
- 2 балла — 6-7м.- *средний уровень*;
- 1 балл – 4-5 м.- *низкий уровень*.