

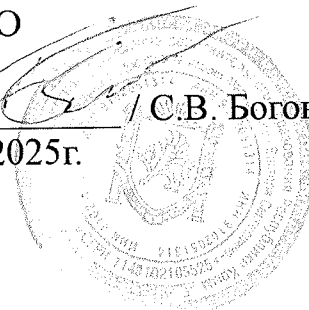
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА
ИМЕНИ МАРГАРИТОВА ВИКТОРА СЕРГЕЕВИЧА»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 7 от 01.09 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор С.В. Боговаров/
«01» 09 2025г.



ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ: КУРС 36 ЧАСОВ»

Направленность: физкультурно-
оздоровительная

Срок реализации программы: 3 месяца

Уровень освоения программы: базовый

Возраст занимающихся: 5-6 лет

Составитель: Казаров С.А., заведующий
отделом по спортивной и методической работе

г. Симферополь, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность Программы, новизна	
1.2. Уровень освоения Программы	
1.3. Актуальность Программы	
1.4. Отличительные особенности Программы	
1.5. Адресат Программы	
1.6. Объем и сроки освоения Программы, режим занятий	
1.7. Форма обучения	
2. Цель и задачи Программы	5
3. Содержание Программы	6
3.1. Учебный план	
3.2. Содержание учебного плана	
4. Планируемые результаты	11

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график	11
2. Условия реализации Программы	11
2.1. Материально-техническое обеспечение	
2.2. Методическое обеспечение	
2.3. Формы организации учебного занятия	
2.4. Структура занятия	
2.5. Методы обучения	
3. Формы аттестации / контроля	14
3.1. Способы выявления результатов в освоении Программы	
3.2. Способы фиксации результатов	
3.3. Протокол мониторинга плавательных навыков	
4. Приложения	15
4.1. Оценочные материалы	
4.2. Список литературы	

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Программа «Плавание для детей: курс 36 часов» физкультурно-оздоровительной направленности (далее – Программа) ориентирована на детей 5-6 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;

Межведомственной программой Республики Крым «Плавание для всех», утвержденной совместным приказом Министерства спорта Республики Крым и Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 28.12.2021 № 522-ОД/2070.

Приказом Министерства спорта Республики Крым от 03.06.2025 №340-ОД «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги "Проведение занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан "Плавание для детей: курс на 36 часо».

1.1. Направленность Программы, новизна

Программа реализуется на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Спортивная школа водных видов спорта имени Маргаритова Виктора Сергеевича» (далее – ГБУ ДО РК «СПШ водных видов спорта им. Маргаритова В.С.», Учреждение) в бассейне размером 10х6 м.

Форма обучения: очная, групповая.

Количественный состав группы – не более 8 человек.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;

- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудных заболеваний и другим изменениям внешней среды.

- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривление позвоночника, снижая возбудимость и раздражительность;

- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Новизна Программы заключается в использовании игровых методов обучения. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего арсенала техники плавания в игровых формах.

1.2. Уровень освоения Программы

Уровень освоения Программы – базовый.

На базовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта. Основное содержание уровня составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Тренировочный процесс направлен на обучение навыкам плавания, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

1.3. Актуальность Программы

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, приобщают детей к спорту.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит снижение количества несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. Умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что она предназначена для оздоровления детей посредством обучения плаванию.

Программа предназначена для детей 5 - 6 лет и направлена на всестороннее физическое развитие детей посредством совершенствования умений и навыков плавания.

1.5. Адресат Программы

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 5-6 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья для занятий плаванием, при наличии медицинской справки.

1.6. Объем и сроки освоения Программы, режим занятий

Программа рассчитана на 36 часов. Длительность занятия составляет 1 час.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и могут начинаться не ранее 8.00 часов утра и должны заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не превышает 1 час, из которых 15 минут – разминка, 45 минут – занятие в бассейне. Перерыв между занятиями – 15 минут.

Срок освоения Программы составляет 3 месяца (36 занятий, 3 занятия в неделю). Повторное освоение Программы не допускается.

1.7. Форма обучения

Форма обучения - групповая, формы проведения занятия – практическое занятие, игровое занятие, контрольное занятие.

2. Цель и задачи Программы

Цель Программы:

- обучение детей дошкольного возраста плаванию;
- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями;
- создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- познакомить с историей развития отечественного плавания;
- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- дать знания о методах и способах спасения людей на воде;
- освоить элементы различных способов плавания;

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма — сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;

- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
 - воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
 - воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;
 - формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

3. Содержание Программы

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство с водой, техника безопасности	2	2	
2.	Знакомство с водой, расширение кругозора о плавании	1	1	
3.	Передвижение в воде вдоль бортика	1		1
4.	Передвижение в воде по кругу	1		1
5.	Погружение лица в воду	2		2
6.	Погружение лица в воду с приседаниями	1		1
7.	Лежание на воде в горизонтальном положении	2		2
8.	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	1		1
9.	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	1		1
10.	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	1		1
11.	Вдох и выдох	2		2
12.	Вдох и выдох в воду	1		1
13.	Свободное плавание	2		2
14.	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	1		1
15.	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	1		1
16.	Погружение лица в воду	2		2
17.	Погружение лица в воду доски, обруч с приседаниями	1		1
18.	Погружение лица в воду в парах	1		1
19.	Лежание на воде с поддержкой	2		2
20.	Всплывание и лежание на воде	3		3
21.	Всплывание и лежание на воде на груди	1		1
22.	Всплывание и лежание на воде на спине	1		1
23.	Свободное плавание. Игры, упражнения	3		3
24.	Свободное плавание. Мониторинг плавательных навыков	2		2
Итого:		36	3	33

3.2. Содержание учебного плана

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

36 часов				
Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:				
1 – 2 занятия	Знакомство с водой, правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью инструктора (тренера). Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
3 занятия	Передвижение в воде вдоль бортика	Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
4 занятия	Передвижение в воде по кругу	Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.		
Раздел. Погружение лица в воду:				
5 – 6 занятия	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду	Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
7 занятия	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа		
Раздел. Горизонтальное положение на воде:				
8 – 9 занятия	Лежание на воде в горизонтальном положении	Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки, ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем	Плавающие и тонущие игрушки
10 занятия	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»		

11 занятие	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтань»		
12 занятие	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз		
Раздел. Вдох и выдох:				
13-14 занятие	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду, губы касаются воды – «остудил чай»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох	Очки, шест, нудлы, доски для плавания
15 занятие	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронки		
Раздел. Игры и развлечения в воде:				
16 – 17 занятие	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Нудлы, доски для плавания
18 занятие	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
19 занятие	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	Элементарное самостоятельное передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «крюль»	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	
20 занятие	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
Раздел. Погружение лица в воду:				

22-23 занятие	Погружение лица в воду	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»	Тренировка навыка погружения в воду с головой по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
24 занятие	Погружение лица в воду доски, обруч с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
25 занятие	Погружение лица в воду в парах	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
Раздел. Всплывание и лежание на воде:				
25-26 занятие	Лежание на воде с поддержкой	Всплывание и лежание на воде при поддержке инструктора (тренера)	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Учить всплывать и лежать на воде	Шест, нудлы, доски для плавания
27-29 занятие	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Звездочка»		
30 занятие	Всплывание и лежание на воде на груди	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»		
31 занятие	Всплывание и лежание на воде на спине	Всплывание и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой		
Раздел. Игры и развлечения на воде:				
32-34 занятие	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Нудлы, доски для плавания
Раздел. Диагностика:				
35-36 занятие	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

4. Планируемые результаты

К концу года занимающийся:

будет знать:

- основные правила безопасности на воде;
- правила личной гигиены, соблюдение гигиены при посещении бассейна;
- основы здорового образа жизни;

будет уметь:

- погружаться в воду с головой;
- выдыхать в воду;
- задерживать дыхание;
- выполнять фигуры: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка»;

овладеет навыками:

- лежания на воде;
- скольжения на груди;
- скольжения на спине;
- плавания с доской для плавания при помощи движения ног способом кроль на груди;
- плавания способом кроль на груди,
- получит знания о водных видах спорта;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- научится самостоятельно выполнять задания.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Период обучения	1 месяц	2 месяц	3 месяц	Всего занятий
	Количество недель/ занятий			
	4/12	4/12	4/12	36

2. Условия реализации Программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне Учреждения.

Перечень оборудования:

- доски для плавания;
- мячи резиновые разных размеров;
- нудлы;
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров;
- тонущие игрушки;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- обручи тонущие;

- обручи гимнастические;
- гантели пластмассовые;
- спирометр;
- коврики для разминки.

2.2. Методическое обеспечение

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания;
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- плакат «Строение тела человека».

2.3. Формы организации учебного занятия

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

Тренировочная: круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

Занятие, построенное на одном виде плавания: более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

Игровая: направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

Соревнования: направлены на достижение результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

Открытое занятие: это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

2.4. Структура занятия

Подготовительная часть. Организация занимающихся, тема занятия. Разминка на суше: ходьба, бег в медленном темпе, О.Р.У., специальные упражнения.

Основная часть. Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проведение игр малой подвижности, свободное плавание. Индивидуальная работа.

2.5. Методы обучения

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях
	Наблюдение за выполнением плавательных движений	

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип последовательности и постепенности – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

- принцип психологической комфортности – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина (м)
5 – 6 лет	+ 30... +32	На 1-2 °C выше температуры воды	0,6-0,8

3. Формы аттестации/контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения:

Входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика. Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных занятий. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

3.1. Способы выявления результатов в освоении Программы

- наблюдение в процессе образовательной деятельности;
- беседа о стилях плавания;
- беседа о здоровом образе жизни;
- игры, эстафеты;
- соревнования;
- текущий мониторинг плавательных навыков;
- мониторинг плавательных навыков.

3.2. Способы фиксации результатов

- протоколы мониторинга плавательных навыков;
- протоколы тестирования физической подготовленности.

3.3. Протокол мониторинга плавательных навыков

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания				
		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание способом кроль на груди	Плавание произвольным способом	«Звездочка»

4. Приложения

4.1. Оценочные материалы

Контроль результатов освоения Программы

Педагогический контроль	Контроль образовательной деятельности
Контрольные задания и тесты	Самооценка воспитанника
Диагностика личного роста и продвижения	Ведение дневника наблюдений по формированию плавательных навыков

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроля		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических качеств; уровня формирования плавательных навыков	тестирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения детьми учебного материала. Определение готовности детей разных возрастных групп к обучению нового материала. Повышение заинтересованности детей в обучении плаванию. Подбор наиболее эффективных методов и средств для индивидуального обучения детей плаванию.	Педагогическое наблюдение, игры, эстафеты (с фиксацией результатов)
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение результатов обучения детей плаванию. Определение развития физических качеств в процессе обучения плаванию. Ориентирование детей на дальнейшее обучение плаванию.	Тестирование. Открытое занятие. Соревнование.

Уровень овладения плавательными навыками.

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Звёздочка»

Определение уровня физической подготовленности

Тест для оценки быстроты: бассейн; проплыть 10 м с максимальной скоростью способом кроль на груди.

Тест для оценки силовой выносливости мышц плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тест для определения выносливости: бассейн; проплыть 20 м произвольным способом без учета времени.

Оценка функционального состояния детей дошкольного возраста: метод определения ЖЕЛ. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) определяется с помощью спирометра.

Средние показатели: мальчики – 1500-2000 мл девочки – 1300-1800 мл. Увеличение ЖЕЛ в процессе тренировок свидетельствует об увеличении эластичности легочной ткани, об увеличении газообмена, повышении резервных возможностей дыхания для выполнения физической нагрузки.

4.2. Список литературы

1. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А. Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Егоров Б. Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. -М., Издательство «ГНОМ и Д» ,2004 г.
4. Канидова В.И Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста ДОУ» / И.Ю. Синельникова- М:АРКТИ ,Москва, 2012 г.
5. Короп Ю.А. Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию-К.:Рад.шк1985.-96 с.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991. 7. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками- М., ТЦ Сфера, 2012 г