

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Центр образования №167 Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Центра образования №167  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Протокол от «30» 08 2023г. № 1

УТВЕРЖЕНА

Приказом государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Центра образования  
№167 Красносельского района  
Санкт-Петербурга

от «01» 09 2023г. № 237

Директор  Н.А.Чупина



Дополнительная общеразвивающая  
общеразвивающая программа  
дополнительных платных образовательных услуг

«Учусь плавать»

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок освоения: 1-2 года

Разработчики :  
педагоги дополнительного образования:  
Киселева Нарие Эскендеровна

Санкт-Петербург  
2023г.

## Оглавление

<b>Наименование раздела</b>	<b>№ страницы</b>
Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ.	3
1. Пояснительная записка.	5
2. Учебный план.	9
3. Календарный учебный график	11
4. Рабочая программа:	11
4.1 1 год обучения	
4.2. 2 год обучения	13
5. Методические и оценочные материалы.	15
5.1. Методические материалы.	
5.2. Оценочные материалы	19
6. Объем и сроки освоения программы	20
Приложение 1 Мониторинг плавательных умений и навыков дошкольника	21

**Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных  
общеразвивающих программ**

	<b>Нормативные акты</b>
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75), Распоряжение № 1676-Р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75), Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р

Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15,ст16, ст.17; ст.75); Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
---------------------------------------	--

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная: общая физическая подготовка, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни
Адресат программы	Контингент от 3 до 7 лет, независимо от пола, без специальных способностей, базовых знаний, определенной физической подготовки с отсутствием противопоказаний по здоровью.
Актуальность программы	<p>Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Программа «Учусь плавать» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», автора Чеменова А.А., Столмакова Т.В. с учетом требований ФГОС.</p> <p>Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.</p> <p>Новизна программы дополнительного образования: заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях по обучению плаванию.</p>
Отличительные особенности программы	Адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей). Важной отличительной особенностью программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются

	<p>движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка. Дети 6-7 лет должны вплотную приблизиться к выполнению норматива ГТО «Умею плавать» - проплыть 25 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).</p>
Уровень освоения общеразвивающей программы	Общекультурный уровень (освоение прогнозируемых результатов)
Объем и срок усвоения	<p>Вся программа рассчитана на 2 года (56 часов), однако, может быть усвоена за другой срок исходя из возрастных особенностей, физических способностей обучающегося.</p> <p>Программа предполагает два этапа обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> на первом этапе осваиваются подготовительные упражнения;</li> <li><input type="checkbox"/> на втором этапе осваиваются элементы спортивных способов плавания.</li> </ul>
Цель	Формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, создание условий для получения знаний, умений, навыков в области физической культуры, спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки в области плавания.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать двигательные умения и навыки.;</li> <li>• сформировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать двигательную активность детей;</li> <li>• способствовать развитию навыков личной гигиены;</li> <li>• развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;</li> <li>• развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать двигательную культуру;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;</li> <li>воспитывать заботу о своем здоровье.</li> </ul>
Планируемые результаты	<p>По итогам обучения у учащихся сформируются:</p> <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>основные правила безопасности поведения на воде;</li> <li>правила личной гигиены;</li> <li>основы здорового образа жизни.</li> <li>о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливания организма;</li> <li>название стилей плавания;</li> </ul> <p>навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;</li> <li>о значении закаливающих процедур</li> <li>о влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила).</li> <li>о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «облегченный»).</li> </ul> <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;</li> <li>выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;</li> <li>плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.</li> <li>уверенно и безбоязненно держаться на воде, смело входить в воду и окунаться самостоятельно;</li> <li>выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;</li> <li>уметь выполнять простые движения техники плавания «кроль», «брасс»;</li> <li>принимать активное участие в подвижных играх на воде;</li> <li>пользоваться индивидуальными купальными принадлежностями;</li> <li>владеть культурно – гигиеническими навыками; бережно относиться к своему здоровью.</li> </ul>
Организационно-педагогические условия	<p><b>Язык реализации:</b> русский.</p> <p><b>Форма обучения:</b> очная.</p> <p><b>Особенности реализации программы:</b> программа рассчитана на достижение результатов, согласно целям и</p>

задачам на каждый год. Соответственно, обучающийся может обучаться от 1 года до 2 лет.

**Условия набора в группы:** без специальных способностей, базовых знаний, определенной физической подготовки с отсутствием противопоказаний по здоровью.

При приеме в группу необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, справку об энтеробиозе.

**Условия формирования групп:** группы формируются с учетом возраста и уровня подготовки, допускается дополнительный набор на второй и последующие годы обучения на основании индивидуальных возможностей и способностей.

**Количество обучающихся в группе:** 7-8 человек.

**Формы организации занятий:** групповая. Обучающиеся сформированы в группы по 7-8 человек, состав групп – постоянный.

**Формы проведения занятий**

*Методы и формы:* показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

*Основные технологии.*

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

**Формы организации деятельности:** групповая, индивидуальная

**Материально-техническое оснащение программы**

*Методические и дидактические пособия*

1. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
2. Комплексы дыхательных упражнений.



	<p><i>Оборудование и инвентарь</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавательные доски.</li> <li>2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.</li> <li>3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.</li> <li>4. Аквапояс.</li> <li>5. Нудлсы (палки для плавания).</li> <li>6. Мячи разных размеров.</li> <li>7. Обручи плавающие и с грузом.</li> <li>8. Слалом арки.</li> <li>9. Колобашки.</li> <li>10. Телескопический шест.</li> <li>11. Поплавки цветные (флажки).</li> <li>12. Ворота для водного поло.</li> <li>13. Водный баскетбол.</li> <li>14. Водный волейбол.</li> </ol>
--	--

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	1	-	Опрос
2	Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде	2	-	2	Наблюдение, зачет
3	Обучение выдоху в воду	2	-	2	Наблюдение, зачет
4	Обучение погружению в воду	2	-	2	Наблюдение, зачет
5	Обучение ориентированию в воде	3	-	3	Наблюдение, зачет
6	Обучение лежанию на воде	2	-	2	Наблюдение, зачет
7	Обучение попеременным движениям ног способом кроль	3	-	3	Наблюдение, зачет
8	Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них	4	-	4	Наблюдение, зачет

9	Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брасс, дельфин, кроль)	4	-	4	Наблюдение, зачет
10	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине	4	-	4	Наблюдение, зачет
11	Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	

### *2 год обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	1	-	Опрос
2	Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию	1	-	1	Наблюдение, зачет
3	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием	3	-	3	Наблюдение, зачет
4	Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами	5	-	4	Наблюдение, зачет
5	Обучение плавания при помощи движения ног всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брасс)	4	-	4	Наблюдение, зачет
6	Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брасс, дельфин, кроль)	5	-	5	Наблюдение, зачет
7	Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания	5	-	5	Наблюдение, зачет

8	Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием	4	-	4	Наблюдение, зачет
9	Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	

### *Сводный учебный план*

Название ДОП	Год обучения		Всего часов
	1-й	2-й	
«Учусь плавать»	28	28	56
<b>ИТОГО</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>56</b>

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	1 октября 2023 г.	30 апреля 2024 г.	28	28	1 раз в неделю

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей, возрастными особенностями и нормами СанПиН: - для дошкольников – 1 занятие до 30 минут. Продолжительность массовых праздничных и игровых мероприятий устанавливается: - для дошкольников – до 30 минут.

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1. 1 год обучения

**Цель программы 1-го года обучения** - создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

**Задачи программы 1-го года обучения:**

#### Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне;
- обучить детей плавательным навыкам и умениям

#### Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;

- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

#### **Планируемые результаты освоения программы после 1-го года обучения.**

#### **Планируемые результаты 1-го этапа обучения**

##### ***Личностные результаты:***

- Приобретение знаний о ценности физического развития.

##### ***Предметные результаты:***

- расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических навыков, повышения функциональной способности основных систем организма

##### ***Метапредметные:***

-развитие самостоятельности

#### ***Календарно-тематический план на 1-ый год обучения «Первая волна»***

<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее количество часов</b>
Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	-	1
Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде	-	2	2
Обучение выдоху в воду	-	2	2
Обучение погружению в воду	-	2	2
Обучение ориентированию в воде	-	3	3
Обучение лежанию на воде	-	2	2
Обучение попеременным движениям ног способом кроль	-	3	3
Обучение скольжению на груди и спине с	-	4	4

вспомогательными средствами и без них			
Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брасс, дельфин, кроль)	-	4	4
Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине	-	4	4
Контрольные и итоговые занятия	-	1	1
Итого	1	27	28

Содержание программы:

1 Теоретические занятия. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в бассейне

Практические занятия:

2 Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде

3 Обучение выдоху в воду

4 Обучение погружению в воду

5 Обучение ориентированию в воде

6 Обучение лежанию на воде

7 Обучение попеременным движениям ног способом кроль

8 Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них

9 Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брасс, дельфин, кроль)

10 Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине

11 Контрольные и итоговые занятия

#### **4.2. 2 год обучения.**

**Цель программы 2-го года обучения**– обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи программы 2-го года обучения:**

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне;
- обучить детей плавать облегченными (комбинированными) способами плавания

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры

#### **Планируемые результаты освоения программы после 2-го года обучения.**

##### **Планируемые результаты 2-го этапа обучения**

##### ***Личностные результаты:***

- Приобретение знаний о ценности физического развития.

##### ***Предметные результаты:***

- расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических навыков, повышения функциональной способности основных систем организма

##### ***Метапредметные:***

-развитие самостоятельности

#### ***Календарно-тематический план на 2-ой год обучения «Вторая волна»***

<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее количество часов</b>
Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	-	1
Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию	-	1	1
Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием	-	3	3

Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами	-	4	5
Обучение плавания при помощи движения ног всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брасс)	-	4	4
Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брасс, дельфин, кроль)	-	5	5
Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания	-	5	5
Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием	-	4	4
Контрольные и итоговые занятия	-	1	1
Итого	1	27	28

Содержание программы:

1 Теоретические занятия. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в бассейне

Практические занятия:

2. Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию
3. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием
4. Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами
5. Обучение плавания при помощи движения ног всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брасс)
6. Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брасс, дельфин, кроль)
7. Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания
8. Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием
9. Контрольные и итоговые занятия

## 5. Методические и оценочные материалы.

### 5.1. Методические материалы

#### *Используемые технологии*

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

#### 1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

#### 2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

#### 3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

#### 4. Простейшие спады в воду.

#### 5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;



- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания.

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В содержание каждой учебной темы входят подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, а так же игры.

Они сгруппированы следующим образом:

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- упражнения на погружения в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;
- скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;

- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

### *Информационные источники*

#### *Список литературы для педагогов:*

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.

#### *Список литературы для родителей:*

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания – СПб., 1995.
6. Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006 г. – 96 с.

7. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001 г. – 96 с.
8. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «Детство-Пресс», 2006г. – 64 с.
9. Дружинин Б. Л. Как научить ребенка плавать. – М.: УЦ «Перспектива», 2006 г. – 32 с.
10. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996 г. – 176 с.
11. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006 г. – 176 с.
12. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
<http://www.vidod.edu.ru>

## **5.2 Оценочные материалы**

### **Контроль и оценка планируемых результатов.**

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений на итоговых занятиях.

#### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.***

- 1) Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- 2) Умение выполнять выдох в воду с погружением лица.
- 3) Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.
- 4) Умение выполнять скольжение на груди или на спине с опорой и без опоры;
- 5) Умение плавать в ластах, работая ногами кролем на груди и на спине.

#### **Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников.**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей 2 раза в год (октябрь, май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

#### ***Контрольные упражнения:***

1. Свободно передвигается в воде;
2. Погружение в воду с головой;
3. Делает выдох в воду;
4. «Звезда» на спине;
5. «Звезда» на груди;
6. Скольжение на груди с подвижной опорой;

7. Скольжение на спине с подвижной опорой.

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются в баллах:

4 балла – справляется самостоятельно;

3 балла – справляется с небольшой помощью;

2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;

1 балл – не справляется.

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

Уровни: 20-28 баллов – высокий уровень, 10-20 баллов – средний уровень, 10 и ниже – низкий уровень. «Активность на занятии» и «самостоятельность и организованность», «формирование навыков личной гигиены» отмечаются «+» или «-» и учитываются.

Примеры оценочных материалов приведены в Приложении.

## **6. Объем и сроки освоения программы**

Объем освоения программы: 56 часов

Срок освоения программы: 2 года

## Мониторинг плавательных умений и навыков дошкольника

Контрольные упражнения по методике Канидовой В.И.	Оценка в баллах	
	Дата проведения	
	Начало года октябрь	Конец года май
<b>1. Свободно передвигается в воде.</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		
<b>2 Погружение в воду с головой</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		
<b>3. Делает выдох в воду</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		
<b>4. «Звезда» на спине.</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		
<b>5. «Звезда» на груди.</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		

<p><b>6. Скольжение на груди, с подвижной опорой;</b>  4 балла – справляется самостоятельно;  3 балла – справляется с небольшой помощью;  2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;  1 балл – не справляется.</p>		
<p><b>7. Скольжение на спине с подвижной опорой;</b>  4 балла – справляется самостоятельно;  3 балла – справляется с небольшой помощью;  2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;  1 балл – не справляется.</p>		
<p><b>Итоговая сумма</b></p>		
<p><b><u>Комплексная оценка по плавательным умениям и навыкам.</u></b>  20-28 баллов – высокий уровень,  10-20 баллов – средний уровень,  10 и ниже – низкий уровень. «Активность на занятии» и «самостоятельность и организованность», «формирование навыков личной гигиены» отмечаются «+» или «-» и учитываются.</p>		
<p><b>Уровень освоения программы</b></p>		