

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА  
ДЕТСКИЙ САД № 110 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

ПРИНЯТО:  
На педагогическом совете  
МАДОУ Ц РР д/с № 110 города  
Тюмени  
Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 110  
Города Тюмени

З.К.Казистова  
«29» августа 2019 г.

(с изм. внесенными «27» марта 2020 г.)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ  
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

(для воспитанников старших, подготовительных групп)

Воротникова Светлана Валерьевна  
инструктор по плаванию  
педагог дополнительного образования

Кривошеева Надежда Анатольевна  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2019

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	4
3. Учебно- тематический план	7
4. Содержание программы	9
5. Годовой календарный учебный график	13
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
7. Планируемые результаты	15
8. Оценочные и методические материал	16
9. Список литературы.	17

## 1. Пояснительная записка.

Программа физкультурно-оздоровительного кружка по обучению плаванию «Дельфинёнок» для воспитанников старших, подготовительных групп. Количество занятий: в неделю – 2; в месяц – 8; в год – 72; количество занятий в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия. Физическая подготовка детей на суше перед входом в воду направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение функциональных возможностей, работоспособности, развитие физических качеств. В процессе выполнения упражнений на суше закладывается фундамент необходимой разносторонней подготовленности, на основе которого в дальнейшем удаётся добиться высокого уровня специальной подготовленности. Упражнения на суше подготавливают сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы к работе детей в воде, повышают эффективность плавания. Способы плавания разнообразны, но детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способам плавания – кроль на груди, кроль на спине. Кроль на груди – самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики – экономичности и эффективности гребковых движений, он наиболее приемлемый в обучении плаванию детей. Кроль на спине – по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела в воде и изменением ведущих конечностей – основой согласования движений является работа ног. Для оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию в МДОУ ЦРР д/сад №110 организован физкультурно-оздоровительный кружок «Дельфинёнок».

Физкультурно-оздоровительный кружок « Дельфинёнок» является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Морская звезда» М.В. Рыбака, которая не является основной образовательной программой по плаванию МДОУЦРРД/сад №110.

Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через заключение договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и

уровня освоения плавательных умений и навыков.

Занятия проводятся по подгруппам во вторую половину дня, продолжительностью 25-30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Количество занятий: в неделю – 2; в месяц – 8; в год – 72; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

## **2. Цель и задачи программы.**

Программа «Морская звезда» по плаванию адаптирована к условиям МДОУЦРР №110 «ТЕРЕМОК», рассчитана на 2 года обучения для детей старшего дошкольного возраста. Данная программа разработана с учётом индивидуального подхода к каждому ребёнку.

**Цель программы** – Улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, содействие оздоровлению детского организма, повысить интерес к занятиям плаванием.

### **Задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

*Образовательные задачи:*

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

*Воспитательные задачи:*

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

**Программа опирается на общепедагогические принципы:**

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

### Примерная схема заданий на занятии.

#### Первая и третья неделя каждого месяца.

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> <li>• различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;</li> <li>• общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;</li> <li>• специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различные виды ходьбы в разном темпе;</li> <li>• игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;</li> <li>• специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;</li> <li>• контрастный душ;</li> <li>• дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.</li> </ul>

## Вторая и четвёртая неделя каждого месяца.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения ( на суше);</li> <li>• дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);</li> <li>• различные виды ходьбы в воде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплекс упражнений по преодолению страха перед водой;</li> <li>• комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки;</li> <li>• комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде;</li> <li>• игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами;</li> <li>• контрастный душ.</li> </ul>
--	--	--

### 3. Учебный план занятий.

Возраст воспитанников в	Старшая группа	Подготовительная группа
	5-6 лет	6-7 лет
Количество воспитанников в одной группе	10	10
Количество занятий в неделю	2	2
Количество занятий в месяц	8	8
Продолжительность занятий	25 минут	30 минут

### Учебно-тематический план занятий.

Этапы освоения программы	Количество часов	
	1 год	2 год
<b>I блок– скольжение в воде на груди и спине</b> (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)		
• освоение движений на суше и в воде	2	2
• скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	3	3
• скольжение на груди, спине с работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении	4	4
• совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	4	4
<b>II блок – координационные возможности на суше и в воде, движения ногами как при плавании кролем.</b> ( совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе)		
• плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду	4	4
• плавание кролем на спине и груди при помощи ног	4	4
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с опорой	4	4
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	4	4
<b>III блок– координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине</b> ( совершенствование гребковых движений по типу различных облегчённых способов плавания кролем)		
• круговые вращения руками в разных направлениях	2	2
• плавание на груди, спине без выноса рук	4	4
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	4	4
• развитие подвижности плечевых суставов	2	2
<b>IV блок – сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</b> ( отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания с выдохом в воду, с постепенным усложнением)		
• плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	4	4
• совершенство техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду	4	4
• совершенствовании согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании	4	4

облегченным кролем на груди		
• развитие смелости, решительности	1	1
<b>V блок</b> – развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)		
• формирование мышечного корсета	2	2
• развитие гибкости	2	2
• развитие силовых возможностей	2	2
• формирование правильной осанки	3	3
<b>VI блок</b> – формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства		
• овладение правилами безопасного поведения в бассейне	2	2
• выработка культурно-гигиенических навыков	2	2
• формирование правильной осанки	3	3
• формирование умений определять собственное самочувствие	2	2
Итого занятий:	72	72

#### Календарный учебный график работы кружка «Дельфинёнок»

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Количество занятий 1 год обучения	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Количество занятий 2 год обучения	8	8	8	8	8	8	8	8	8

#### 4. Содержание программы.

Содержание основной работы с детьми определяется общими задачами. Программа «Дельфинёнок» ориентирована на возрастные особенности начального этапа обучения плаванию, ориентирования в воде, обучение спортивным способам плавания каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту.

##### Программа состоит из 3 этапов обучения:

- первый этап - осваиваются подготовительные упражнения
- второй этап - осваиваются элементы спортивного плавания
- третий этап - осваивается спортивный способ плавания - кроль

##### Первый этап обучения (подготовительные упражнения).

Последовательность изучения упражнений:

- задержка дыхания (на вдохе);
- погружение;
- всплытие;
- лежание;
- скольжение на груди;
- скольжение на спине.



Именно такая последовательность освоения подготовительных упражнений даёт возможность почувствовать и понять свойство воды удерживать тело на поверхности без каких-либо движений.

### **Второй этап обучения** (элементы спортивного плавания)

Последовательность изучения упражнений:

- движение ног при плавании кролем на спине;
- движение ног как при плавании кролем на груди;
- движение рук как при плавании кролем на спине;
- движение рук как при плавании кролем на груди;
- выдох в воду в сочетании скольжения на груди;

### **Третий этап обучения** (спортивные способы плавания).

Последовательность изучения упражнений:

- движение руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроль);
- движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроль);
- упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и на спине в полной координации;
- плавание кролем на спине и на груди в полной координации

## **Старшая группа**

<b>месяц</b>	<b>задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.</li><li>2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li><li>3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.</li><li>4. Способствовать привитию навыков личной гигиены.</li><li>5. Ознакомить с правилами безопасного поведения в бассейне.</li></ol>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.</li><li>2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с опорой на плавательную доску.</li><li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой.</li><li>4. Способствовать развитию силовых возможностей.</li></ol>

<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить движению рук в скольжении на груди.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</li> <li>3. Упражнять в освоении выдоха в воду с поворотом головы для вдоха.</li> <li>4. Развивать силу мышц.</li> </ol>
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.</li> <li>2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.</li> <li>4. Способствовать развитию гибкости.</li> <li>5. Способствовать формированию правильной осанки.</li> </ol>
<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.</li> <li>2. Обучить скольжению на груди с работой ног с выдохом в воду.</li> <li>3. Совершенствовать плавание кролем на спине при помощи работы ног, с различным положением рук.</li> <li>4. Способствовать формированию мышечного корсета.</li> </ol>
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине с различным положением рук.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</li> <li>4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.</li> </ol>
<b>Март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.</li> <li>2. Обучить движению рук как при плавании кролем на спине.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>4. Способствовать развитию координационных способностей.</li> <li>5. Воспитывать морально-волевые качества.</li> <li>6. Закрепить правила безопасного поведения в бассейне.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умение работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и</li> </ol>

<b>Апрель</b>	<p>на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.</p> <p>4. Способствовать развитию силовых возможностей.</p> <p>5. Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>6. Способствовать закаливанию детского организма.</p>
<b>Май</b>	<p>1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине без выноса рук из воды.</p> <p>2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры).</p> <p>4. Контроль приобретенных навыков</p>

### Подготовительная группа

<b>месяц</b>	<b>задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	<p>1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем.</p> <p>3. Способствовать развитию подвижности суставов.</p> <p>4. Ознакомить с правилами безопасного поведения в бассейне.</p> <p>5. Способствовать развитию навыков личной гигиены.</p>
<b>Октябрь</b>	<p>1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы ног, с выходом в воду.</p> <p>2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы ног.</p> <p>3. Способствовать развитию силовых возможностей.</p> <p>4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.</p> <p>5. Воспитывать смелость и решительность.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).</p> <p>2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине.</p> <p>3. Отработка вдоха-выдоха с поворотом головы.</p> <p>4. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.</p> <p>2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.</p> <p>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости.</p> <p>5. Способствовать формированию правильной осанки.</p>

<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить плаванию с помощью одной руки и ног кролем, с поворотом головы для вдоха.</li> <li>2. Плавание с помощью ног на спине с различным положением рук.</li> <li>3. Плавание с помощью ног кролем на груди с переворотом на спину и обратно.</li> <li>4. Способствовать формированию мышечного корсета.</li> </ol>
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать работу рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>2. Плавание на спине в полной координации.</li> <li>3. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.</li> <li>4. Закрепить правила безопасного поведения в бассейне.</li> </ol>
<b>Март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.</li> <li>3. Способствовать развитию координационных особенностей.</li> <li>4. Формировать правильную осанку.</li> </ol>
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем (кроль на груди и на спине).</li> <li>3. Совершенствовать согласованность работы рук, ног, дыхания при плавании кролем.</li> <li>4. Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>5. Способствовать закаливанию детского организма</li> </ol>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствовать согласованность работы рук, ног, дыхания при плавании кролем.</li> <li>3. Контроль приобретенных навыков.</li> </ol>

### 5. Годовой календарный учебный график

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>ИТОГО</b>
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	--------------

Обучение спортивным способам плавания (кроль)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Обучение спортивным способам плавания (кроль)	6	8	8	8	8	8	8	9	9	72

## 6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Программно-методические материалы, оборудование соответствует возрасту, учитывая индивидуальные особенности детей. Все помещения бассейна соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности.

### Оборудование и инвентарь для бассейна:

- Термометр для воды
- Термометр комнатный
- Секундомер
- Колобашка
- Нарукавники
- Плавающий обруч
- Тонущие игрушки
- Нудл
- Пенопластовая доска
- Мяч резиновый
- Мяч разноцветный
- Наглядные пособия, карточки
- Картотека упражнений на дыхание
- Картотека упражнений и игр по обучению плаванию
- Картотека игр, применяемых для обучению плаванию
- Журнал контроля над качеством воды в бассейне.

## 7. Планируемые результаты.

### К концу первого года обучения дети должны уметь:

- Выполнять погружение в воду с задержкой дыхания (на 4,8,10 счета).
- Выполнять скольжение на груди и на спине.
- Выполнять скольжение на груди и на спине с работой ног.
- Выполнять движение рук в скольжении на груди и на спине.
- Уметь выполнять полный выдох в воду в сочетании со скольжением.

### К концу второго года обучения дети должны уметь:

- Выполнять погружение в воду с задержкой дыхания (на 4,8,10 счета), открывать в ней глаза передвигаться и ориентироваться под водой.
- Уметь согласовывать движения рук с дыханием, как при кроле на груди и на спине.
- Плавать кролем на груди с полной координацией движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.

- Плавать кролем на спине с полной координацией

**Карта оценки плавательной подготовленности детей  
старшего дошкольного возраста**

выполнение выдоха в воду	«Звездочка»		погружение в воду с головой	Скольжение		Плавание с доской в руках		Проплывание вольным стилем на груди 5 м.
	на груди	на спине		на груди	на спине	на груди	на спине	

**Критерии оценки плавательной подготовленности:**

- 3 – ребенок выполняет упражнение самостоятельно ;
- 2 – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога;
- 1 – ребенок не справляется с заданием;
- 20-27-высокий уровень
- 20-14-средний уровень
- 13-7-низкий уровень

**Карта оценки плавательной подготовленности детей подготовительного  
дошкольного возраста**

выполнение выдоха в воду	погружение в воду с головой	Скольжение		Плавание с доской в руках		Проплывание вольным стилем на груди 8 метров	Проплывание вольным стилем на спине 8 метров
		на груди	на спине	на груди	на спине		

**Критерии оценки плавательной подготовленности:**

- 3 – ребенок выполняет упражнение самостоятельно ;
- 2 – ребенок выполняет упражнение с помощью педагога;
- 1 – ребенок не справляется с заданием;

**Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:**

- **Низкий уровень – 1б.**

ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и в воде.

- **Средний уровень – 2 б.**

ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- **Высокий уровень – 3б.**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

## **8. Оценочные и методические материалы**

Система мониторинга должна обеспечивать отслеживание индивидуальной траектории развития ребенка.

Мониторинг проводится с оценкой динамики достижений ребенка.

Мониторинг включает описание результатов и качество выполнения упражнений и заданий.

Основные используемые методы:

- наблюдение за ребенком в бассейне.

- беседы с ребенком и родителями о впечатлениях ребенка после посещения бассейна.

Мониторинг освоения развития и образования детей проводится по усмотрению инструктора в течение учебного года. с использованием диагностического инструментария (секундомер, разметка, оборудование), что обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Данные о результатах мониторинга заносятся в индивидуальный маршрутный лист развития ребенка, анализ которого позволяет оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в целом

## 9. Список литературы.

- 1.М.В. Рыбак Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: творческий центр Сфера , 2012
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
- 3.Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
4. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
5. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989