

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«4» июня 2020 г.
Протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительное плавание»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы - составители:
Никулин С.Н.,
педагог дополнительного образования

Калининград 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Оздоровительное плавание» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений плавание - одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа «Оздоровительное плавание» рассчитана на возраст 5-7 лет. Программа апробирована, используется в практической деятельности оздоровительного плавания. Основное её предназначение - более раннее знакомство детей с водой через использование таких форм, как простое купание, игры на воде. Оздоровительное плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния и обучения детей плаванию.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Актуальность программы. Практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием позволяют значительно укрепить иммунитет, развить дыхательные органы, создать предпосылки для успешного лечения детей, больных сколиозом. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - оздоровительное плавание, направленное на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

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 и безопасности ребенка.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что разработан комплекс стандартной разминки и методика по обучению движений туловищем, ногами и дыхание способом «дельфин» (схемы).

Цель: обучение плаванию и физическое развитие учащихся, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития и безопасности ребенка.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**

обучающие:

- изучение подготовительных упражнений;
- изучение техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- обучение основам техники плавания

развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- содействие гармоничному развитию

воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств;

– формирование здорового образа жизни, необходимости в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Срок реализации программы.

Дополнительная образовательная программа «Оздоровительное плавание» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения для детей 5-7 лет.

Форма и режим работы.

Форма занятий - групповая.

Режим занятий- 3 часа в неделю: 3 раза по 1 часу

Общее количество часов - 108

Планируемый результат:

Общее закаливание и укрепление организма, первоначальное обучение плаванию, совершенствование техники плавания, здоровый образ жизни.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Выполнение контрольных нормативов - проплыть 1 бассейн (12,5 метров) способом кроль на груди и спине, показав хорошую технику. Показать технику старта и поворота.

Формы подведения итогов освоения программы:

По каждой теме или разделу проводятся зачетные занятия; контрольные занятия. Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Плавание как вид спорта.	1	-	1
2.	Гигиенические знания и навыки.	1	-	1
3.	Характеристика спортивных способов плавания.	1	-	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка на суше.	2	10	12
5.	Плавательная подготовка.	6	75	81
6.	Игры в воде.	1	8	9
7.	Выполнение контрольных упражнений.	-	2	2
8.	Итоговое занятие.	-	1	1
	Итого	12	96	108

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Плавание как вид спорта. Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале и на воде.	1	-	1
2.	ОРУ. Упражнения на ознакомление с водой. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног».		1	1
3.	Упражнения на ознакомление с водой. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног». Гигиенические знания и навыки.	0,5	0,5	1
4.	Упражнения на ознакомление с водой. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног». Гигиенические знания и навыки.	0,5	0,5	1
5.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног». Упражнение «Звезда».		1	1
6.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног».		1	1

	Упражнение «Звезда».			
7.	ОРУ. Упражнение «Звезда». Скольжение. Упражнения на дыхание.		1	1
8.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног». Упражнение «Звезда».		1	1
9.	ОРУ. Упражнение «Звезда». Скольжение. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног».		1	1
10.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног». Упражнение «Звезда».		1	1
11.	ОРУ. Упражнение «Звезда». Скольжение. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног».		1	1
12.	ОРУ. Упражнение «Звезда». Скольжение. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног».		1	1
13.	ОРУ. Упражнение «Звезда». Скольжение. Упражнения на дыхание. Упражнение «Работа ног».		1	1
14.	Общая и специальная подготовка. Упражнение на дыхание. Упражнение «Звезда». Скольжение.	0,5	0,5	1
15.	ОРУ. Упражнение на дыхание. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа ног».		1	1
16.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Скольжение. Упражнение «Работа ног».		1	1
17.	Общая и специальная подготовка. Упражнение на дыхание. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа ног».	0,5	0,5	1
18.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Скольжение. Упражнение «Работа ног».		1	1
19.	ОРУ. Упражнение на дыхание. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа ног».		1	1
20.	Характеристика спортивных способов плавания. Упражнения на дыхание. Скольжение. Упражнение «Работа ног».	0,5	0,5	1
21.	ОРУ. Упражнение на дыхание. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа ног».		1	1
22.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Скольжение. Упражнение «Работа ног».		1	1
23.	Характеристика спортивных способов плавания. Упражнения на дыхание. Скольжение. Упражнение «Работа ног».	0,5	0,5	1
24.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Скольжение. Упражнение «Работа ног».		1	1
25.	ОРУ. Упражнение на дыхание. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа ног».		1	1
26.	ОРУ. Упражнения на дыхание. Скольжение и упражнение «Работа ног». Плавание на спине.		1	1
27.	Игры в воде. Упражнение «Работа ног».	0,5	0,5	1
28.	ОРУ. Упражнение на дыхание. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа ног».		1	1
29.	ОРУ. Скольжение. Упражнение «Работа ног». Плавание на спине.		1	1
30.	Игры в воде. Упражнение «Работа ног».	0,5	0,5	1
31.	ОРУ. Скольжение. Упражнение «Работа рук и дыхания».		1	1
32.	ОРУ. Упражнение «Работа ног». Упражнение «Работа рук и дыхания».		1	1
33.	Общеспортивная и специальная физическая подготовка. Скольжение. Упражнение «Работа ног».	0,5	0,5	1
34.	ОРУ. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа рук и дыхания».		1	1
35.	ОРУ. Упражнение «Работа рук и ног». Игры.		1	1

36.	Общефизическая и специальная физическая подготовка. Скольжение. Упражнение «Работа рук и ног».	0,5	0,5	1
37.	ОРУ. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа ног». Плавание на спине.		1	1
38.	ОРУ. Скольжение. Плавание на спине.		1	1
39.	Плавательная подготовка. Упражнение «Работа ног». Плавание на спине.	0,5	0,5	1
40.	ОРУ. Скольжение. Упражнение «Работа ног». Игра.		1	1
41.	ОРУ. Скольжение. Упражнение «Работа ног + рук + дыхания».		1	1
42.	ОРУ. Упражнение «Звезда 1 + Звезда 2». Упражнение «Работа ног + рук + дыхания».		1	1
43.	ОРУ. Скольжение. Упражнение «Работа ног + рук + дыхания».		1	1
44.	ОРУ. Упражнение «Звезда». Упражнение «Работа ног». Плавание на спине.		1	1
45.	Плавательная подготовка. Упражнение «Работа ног + скольжение».	0,5	0,5	1
46.	ОРУ. Упражнение «Кроль». Упражнение «На спине».		1	1
47.	ОРУ. Скольжение. Упражнение «Кроль». Упражнение «Дельфин».		1	1
48.	Контрольные старты.		1	1
49.	ОРУ. Упражнение «Дельфин». Упражнение «Работа ног».		1	1
50.	ОРУ. Упражнение «Работа ног». Игры.		1	1
51.	Плавательная подготовка. Скольжение. Упражнение «На спине».	0,5	0,5	1
52.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
53.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
54.	ОРУ. Упражнение «Дельфин».		1	1
55.	ОРУ. Скольжение. Игры.		1	1
56.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
57.	Плавательная подготовка. Упражнение «Дельфин».	0,5	0,5	1
58.	ОРУ. Упражнение «Работа ног брассом».		1	1
59.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
60.	ОРУ. Упражнение «Дельфин». Игры		1	1
61.	Плавательная подготовка. Упражнение «Работа ног брассом».	0,5	0,5	1
62.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
63.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине». Игры.		1	1
64.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
65.	ОРУ. Упражнение «Брасс».		1	1
66.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
67.	ОРУ. Упражнение «Брасс».		1	1
68.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
69.	Плавательная подготовка. Упражнение «Дельфин».	0,5	0,5	1
70.	ОРУ. Упражнение «Брасс». Игры.		1	1
71.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
72.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
73.	ОРУ. Упражнение «Дельфин».		1	1
74.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
75.	Плавательная подготовка. Упражнение «Брасс».	0,5	0,5	1
76.	ОРУ. Упражнение «Дельфин». Игры.		1	1
77.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
78.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
79.	ОРУ. Упражнение «Брасс».		1	1
80.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1

81.	Плавательная подготовка. Упражнение «Дельфин».	0,5	0,5	1
82.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
83.	ОРУ. Упражнение «Брасс».		1	1
84.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
85.	ОРУ. Упражнение «Брасс». Игры.		1	1
86.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
87.	Плавательная подготовка. Упражнение «Дельфин».	0,5	0,5	1
88.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
89.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
90.	ОРУ. Упражнение «Брасс». Игры.		1	1
91.	ОРУ. Упражнение «Дельфин».		1	1
92.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
93.	Плавательная подготовка. Упражнение «Брасс».	0,5	0,5	1
94.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
95.	ОРУ. Упражнение «Дельфин». Игры.		1	1
96.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
97.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
98.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
99.	Плавательная подготовка. Упражнение «Брасс».	0,5	0,5	1
100.	ОРУ. Упражнение «Дельфин». Игры.		1	1
101.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
102.	ОРУ. Упражнение «Кроль на спине».		1	1
103.	ОРУ. Упражнение «Кроль на груди».		1	1
104.	Плавательная подготовка. Упражнение «Кроль на спине».	0,5	0,5	1
105.	Контрольные старты		1	1
106.	Игры в воде.		1	1
107.	Итоговое занятие.		1	1
108.	Игры в воде.		1	1
	Итого	12	96	108

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Вводное занятие. Плавание как вид спорта.

Правила на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий.

Рассматривается техника безопасности и правила поведения в бассейне.

2. Гигиенические навыки.

Личная гигиена учащихся. Уход за телом. Значение естественных сил природы - солнце, воздуха, воды - для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

3. Характеристика спортивных способов плавания.

Кроль на груди: движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений рук, ног и дыхания.

Кроль на спине: движения ногами, движения руками, общее согласование движений рук и ног.

Баттерфляй: движения ногами, движения руками и дыхание, общее согласование движений рук, ног и дыхания.

Брасс: движение ногами, движение руками и дыхание, согласование движений рук, ног и дыхания.

4. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на

гибкость, упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, специальные упражнения:

а) кроль на груди: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук с дыханием; упражнение согласование движения рук, ног и дыхания;

б) кроль на спине: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук и ног;

в) баттерфляй: упражнение движение ногами и туловищем; упражнение движение руками; упражнение движение ногами, руками и дыхание;

г) брасс: упражнение движение ногами; упражнение движение рук и дыхание; упражнение движение ног, рук и дыхания.

5. Плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения в воде. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружение под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук. Гребковые движения, держась за бортик. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания. Изучение техники спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине, баттерфляй, брасс. Движение работы ног всеми способами. Движение работы рук всеми способами. Движения рук, ног, дыхания, согласование движения рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движения рук, ног и дыхания, и их согласование. Старты с бортика. Повороты (открытые). Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания. Плавание с помощью движения одних ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью. Плавание по элементам.

Освоение с водой.

На первом этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению воды. Занимающиеся должны научиться погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза.

Упражнения для изучения дыхания в воде: умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1) упражнения с неподвижной опорой бортика и подвижной опорой;

2) упражнение движения ног у бортика и с плавательной доской;

3) скольжение по воде: скольжение с доской, скольжение без доски, скольжение с работой ног, скольжение с работой рук.

Техника спортивных способов плавания.

1. Кроль на груди:

а) дыхание у бортика бассейна;

б) работа ног у бортика кролем;

в) работа ног с дыханием у бортика;

г) работа ног с доской;

д) работа ног с доской и дыханием;

е) скольжение;

ж) скольжение с работой ног;

з) скольжение с работой рук;

и) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

2. Кроль на спине:

а) работа ног у бортика;

б) работа ног с доской;

в) скольжение на спине;

г) скольжение на спине с работой ног;

д) скольжение с работой рук;

е) скольжение с работой рук и ног.

3. Баттерфляй:

а) работа ног баттерфляем с доской;

б) скольжение с работой ног баттерфляем;

в) скольжение с работой рук;

г) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

4. Брасс:

а) работа ног брассом у бортика;

б) работа ног с доской;

в) скольжение с работой ног брассом;

г) скольжение с работой рук;

д) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания и упражнения для изучения стартов и поворотов.

Плавание по элементам.

6. **Игры в воде:**

- на скольжение;

- на дыхание в воде;

- на погружение в воду;

- на всплытие и лежание на поверхности воды.

7. **Выполнение контрольных упражнений.**

Выполнение контрольных упражнений.

8. **Итоговое занятие.**

Выполнение контрольного старта – проплывание спортивными способами плавания.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Материально-технические условия

Для реализации общеразвивающей программы по оздоровительному плаванию необходимы следующие условия:

– Бассейн – 1

– Раздевалки – 2

– Душевые кабинки – 4

– Спортивный зал -1

– Плавательные доски –15

– Круги – 15

– комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);

– комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки;

– упражнения на расслабление и образно-игровые.

Методическое обеспечение программы включает в себя формы занятий теоретические и практические.

В практической деятельности методы обучения разделяются на три группы:

– **словесные** (*к данному методу относятся: рассказ объяснение, беседа, анализ и обсуждение изученного.*)

– **наглядные** (*данные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность обучения. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении непосредственный показ упражнений и их элементов.*)

– **практические** (*данные методы условно разделяются на две основные подгруппы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники - формирование двигательных умений и навыков, характерных для плавания; методы преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.*)

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

Использую методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание в целом осуществляю при освоении относительно простых движений и элементов, а так же более сложных движений, разделение которых по частям не возможно. Однако в этом случае внимание учащихся последовательно акцентирую на рациональном выполнении отдельных элементов целостного

двигательного акта. Освоение спортивной техники плавания осуществляю по частям. При использовании мной методов разучивания движений и элементов как в целом, так и по частям большую роль отвожу подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяю для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных упражнений. Имитационные упражнения использую при совершенствовании техники плавания. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного плавания, облегчить процесс его усвоения, осуществить настройку оптимальной координации структуры движений, но и обеспечить эффективную координацию между двигательной и вегетативными функциями и реализации функционального потенциала.

Программа опирается на общепедагогические принципы: систематичности - занятия проводятся в определённой системе; 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 способствовать лучшему их усвоению; комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса; личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. ТЕСТЫ ПО 1 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

1. 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 голову вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

Высокий уровень – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

Средний уровень – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд (не открывает глаза);

Низкий уровень – боится полностью погрузиться в воду.

2. Выдохи в воду

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

Оценка:

Высокий уровень – ребёнок правильно выполняет 1-2 выдоха;

Средний уровень - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

Низкий уровень – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи ног способом кроль.

Оценка:

Высокий уровень – ребёнок, правильно приняв положение тела, проплывает 3-4 м при помощи движений ног способом кроль;

Средний уровень – 2 м;

Низкий уровень – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 учебный год

Периоды	Аудиторный период		
	1-е полугодие	Каникулы	2-е полугодие
Кол-во недель	16	1	19
Даты периодов	1.09 – 31.12.2020	1.01-7.01.2021	8.01-31.05.2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ»- № 273-ФЗ, 2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2010 года.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14», 2014.
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., 2012.
6. Булгакова Н.Ж. "Учите детей плавать", М., 2012.
7. Васильев В.С. "Обучение детей плаванию", М., 2014.
8. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., 2016.
9. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2017.
10. Булгакова Н.Ж., Афанасьева В.З. "Методические рекомендации по обучению школьников плаванию", М., 2016.
11. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде М., 2017.
12. Журнал «Плавание», 2010-2018 гг.