ПРИНЯТО: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
детский сад «Аленушка»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ НГГО д/с «Алёнушка»
Протокол № 5/1 от «13» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ НГГО д/с «Алёнушка»
_____ Л.В. Спехова
Приказ № 148/ОД от «13» июня 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Русалочка»

Возраст обучающихся: 2-7 лет
Срок реализации: 5 года

Автор-составитель:
Инструктор ФК МАДОУ НГГО д/с «Аленушка»
Хадыкин С.Н., I КК
Бардонова А.А.

Город Нижняя Тура
2024 год

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи рабочей программы

1.3. Формы, методы обучения плаванию

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

2.Содержательный раздел

2.1. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие

2.2. Первый год обучения. Календарно-тематическое планирование второй младшей группы

2.3. Второй год обучения. Календарно-тематическое планирование средней группы

2.4. Третий год обучения. Календарно-тематическое планирование старшей группы

2.5. Четвертый год обучения. Календарно-тематическое планирование подготовительной группы

3. Организационный раздел

3.1 Организация образовательной деятельности по плаванию

3.2.Материально-технические условия

3.3. Взаимодействие со специалистами

3.4. Взаимодействия с родителями

4. Оценка качества обучения плаванию

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Примерная рабочая программа является компонентом, формируемым участниками образовательного процесса. Она разработана на основе программы А.А. Чеменевой, Т.В.Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» (2011г.), которая рекомендована Общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Концепция информационной безопасности в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023. № 1105-р);
5. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
6. Постановление 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»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 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"

(вместе с "СанПиН 1.2.3685-21) (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2022 г.

№ 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрирован в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104-Д «Об утверждении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с сертификатом»;

Программа спроектирована с учетом ФГОС ДО и ФОП ДО дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 2-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год - 36 недель. Срок освоения программы: 5 года

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно – воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Раздел «Плавание» 2-4 года. Задачи: 1. Адаптировать детей к водному пространству 2. Приобщать малышей к плаванию

Раздел «Здоровье» Задачи: 1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей. 3. Формировать «дыхательное удовольствие» 4. Формировать гигиенические навыки. 5. Уточнить представления о правилах поведения на воде.

Раздел «Плавание» 4-5 лет Задачи: 1. Продолжать упражнять детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. 2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде. 3. Продолжать развивать умение плавать облегченными способами. 4. Развивать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье» Задачи: 1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции. 2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы. 3. Укреплять мышечный корсет ребенка. 4. Активизировать работу вестибулярного аппарата. 5. Формировать гигиенические навыки.

Раздел «Плавание» 5-6 лет Задачи: 1. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук. 2. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием. 3. Формировать навык выполнять движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.6 4. Развивать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации. 5. Развивать умение двигать ногами способом дельфин.

Раздел «Здоровье» Задачи: 1. Способствовать закаливанию организма. 2. Повышать общую и силовую выносливость мышц. 3. Увеличивать

резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких. 4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. 5. Формировать гигиенические навыки.

Раздел «Плавание» 6-7 лет Задачи: 1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2. Формировать навык двигать ногами способом брасс. 3. Упражнять в плавании способами брасс, дельфин в полной координации. 4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами. 5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации. 6. Упражнять в плавании под водой.

Раздел «Здоровье» Задачи: 1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию. 2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. 3. Повышать работоспособность организма. 4. Приобщать к здоровому образу жизни. 5. Формировать гигиенические навыки.

Цель: формирование детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, развитие физических и морально-волевых качеств.

1.3. Формы, методы обучения плаванием

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;

- показ упражнения и отдельных его элементов;

- практические методы.

1.4.Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды

движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Большее внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств.

У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

Дети 2-4 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Знакомство со свойствами воды	30 мин.
2.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
3.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	1.5 часа
4.	Движение руками в воде	1.5 часа
5.	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	1.5 часа
6.	Всплывание и лежание на воде	1.5 часа
7.	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	1.5 часа
Итого:		9 часов

Дети 4-5 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы	1 час
2.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3.	Движения руками в воде	1,5 часа
4.	Всплывание и лежание на воде	2 часа
5.	Скольжение на груди	2 часа
6.	Движение ног кролем	1,5 часа
7.	Движения ногами и скольжение на груди и на спине с предметом в руках	2 часа
Итого:		12 часов

Дети 5-6 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
2.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3.	Всплывание и лежание на воде	2 часа
4.	Движение рук в технике кроль	2 часа
5.	Скольжение на груди	2 часа
6.	Скольжение на спине	2 часа
7.	Движения ног кролем	2 часа
8.	Движения ногами и скольжение на груди и спине	2 часа
Итого:		15 часов

Дети 6-7 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
2.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	1,5 часа
3.	Всплывание и лежание на воде	1,5 часа
4.	Скольжение на груди	2 часа
5.	Скольжение на спине	2 часа

6.	Движение рук кролем	2 часа
7.	Движения ногами в скольжении на груди	2 часа
8.	Движения ногами и скольжение на спине	3 часа
9.	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине	3 часа
Итого:		18 часов

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области

Цель: Формировать в процессе плавания элементарные технические навыки у детей, разные виды движений в воде, умению держаться на воде в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями через подвижные игры и упражнения, а также развитие физических и морально-волевых качеств.

2.2.Первый год обучения.

Календарно-тематический план работы по плаванию

Младшая группа 2-4 года

Месяц	Неделя	Задачи
Сентябрь	I Неделя	1. Познакомить детей с помещением бассейна, правилами поведения в нем. 2. Формировать умения производить энергичный выдох ртом. 3. Вызвать интерес к занятиям по плаванию
	II Неделя	1 .Познакомить детей со свойствами воды. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3.Воспитывать интерес к водной среде
	III Неделя	1. Формировать умение передвигаться, не толкаясь и не мешая друг другу. 2. Развивать координацию движений. 3. Вызвать желание заниматься плаванием.
	IV Неделя	1. Упражнять в передвижении шагом и бегом в разных направлениях. 2. Развивать равновесие, координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.

Октябрь	I Неделя	1. Формировать умение самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться, одеваться. 2. Развивать умение самостоятельно подниматься и спускаться по ступенькам в бассейн. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	II Неделя	1. Формировать умение передвигаться в воде шагом и бегом в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды. 2. Развивать умение самостоятельно входить в воду, погружаться, не боясь брызг. 3.Воспитывать чувство радости от игр в водной среде.
	III Неделя	1. Упражнять в ходьбе от одного бортика к другому самостоятельно, не держась друг за друга. 2. Развивать умение двигаться в разных направлениях, убыстряя или замедляя темп. 3. Воспитывать интерес к играм с плавающими игрушками
	IV Неделя	1. Продолжать упражнять передвигаться в воде в разных направлениях, погружаться в воду, не боясь брызг. 2. Развивать умение переходить от одного бортика к другому, энергично разгребая воду руками. 3. Воспитывать чувство уверенности при выполнении упражнений в воде.
Ноябрь	I Неделя	1. Формировать умение принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Развивать чувство равновесия при передвижении в воде шагом, бегом, прыжками. 3. Воспитывать умение действовать по сигналу.
	II Неделя	1. Упражнять в погружении лица в воду с задержкой дыхания. 2.Развивать умение выполнять разные виды движений в воде в разных направлениях. 3. Воспитывать интерес к занятиям в воде.
	III Неделя	1.Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать умение принимать горизонтально положение в воде, опираясь на руки. 3. Воспитывать радость от совместных игр в воде
Декабрь	I Неделя	1. Упражнять в передвижении по дну бассейна в горизонтальном положении с упором на руки. 2. Развивать умение передвигаться на разной глубине, меняя направление. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.
	II Неделя	1. Формировать умения выполнять движения руками в воде делая выдох в воду. 2. Развивать умения погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	1. Упражнять в выполнении движений ног на груди с опорой на прямые руки.

		2. Развивать умения передвигаться на разной глубине меняя направление. 3. Воспитывать радость от совместных игр.
	IV Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умения выполнять гребковые движения руками в воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
Январь	I Неделя	1. Формировать умения всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умения ориентироваться в воде. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	II Неделя	1. Упражнять погружение в воду с выдохом. 2. Развивать умения выполнять гребковые движения руками в воде. 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	III Неделя	1. Упражнять в открывании глаз под водой. 2. Развивать умение скользить с надувным кругом или плавательной доской. 3. Воспитывать интерес занятием по плаванию
	IV Неделя	1. Упражнять в гребковых движениях руками в воде. 2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
Февраль	I Неделя	1. Упражнять в умении открывать глаза под водой. 2. Развивать умение двигать прямыми ногами с опорой на плавательную доску. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	II Неделя	1. Упражнять скольжение на груди с опорой на доску. 2. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	1. Формировать умения всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	IV Неделя	1. Упражнять в скольжении на груди с опорой на плавательную доску. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
Март	I Неделя	1. Формировать умение скользить на спине с предметом в руках. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	II Неделя	1. Упражнять в выполнении продолжительного выдоха в воду. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений в воде.
	III Неделя	1. Упражнять в погружении в воде с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение ориентироваться в воде. 3. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	IV Неделя	1. Упражнять в выполнении движений прямыми ногами, держась за доску. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.

Апрель	I Неделя	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды, отталкиваясь двумя ногами. 2. Развивать умение выполнять движения в быстром и медленном темпе. 3. Воспитывать активность при передвижении в воде.
	II Неделя	1. Формировать умение всплывать и лежать на воде. 2.Развивать умения делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	III Неделя	1.Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию
	IV Неделя	1. Упражнять в передвижении по воде в разных направлениях. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать чувство радости от занятий в воде.
Май	I Неделя	1. Упражнять в выполнении энергичного толчка двумя ногами. 2. Развивать ловкость, координацию движений 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	II Неделя	1.Упражнять в выполнении маховых движений ног при скольжении на груди с предметом в руках. 2.Развивать умение ориентироваться в воде. 3.Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде
	IV Неделя	1.Упражнять в движении рук и ног, преодолевая сопротивление воды. 2.Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3.Воспитывать организованность при выполнении упражнений.

2.3. Второй год обучения.

Календарно-тематический план работы по плаванию

Средние группы 4-5 лет

Месяц	Неделя	Задачи
Сентябрь	I Неделя	1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать организованность.
	II Неделя	1.Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях. 2. Развивать равновесие при передвижении. 3.Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	III Неделя	1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками и маховых движений ногами. 2. Развивать умение выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох. 3.Воспитывать интерес к занятиям по плаванию

	IV Неделя	1. Упражнять в разных способах передвижения со сменой направления. 2.Развивать умение выполнять движения прямыми ногами, сохраняя горизонтальное положение. 3.Воспитывать активность и самостоятельность на занятиях по плаванию
Октябрь	I Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами, делать энергичный выдох в воду. 2.Развивать умение действовать по сигналу. 3.Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.
	II Неделя	1. Упражнять в разных способах передвижения по воде со сменой направления. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде
	III Неделя	1. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха в воду, задерживать дыхание. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	IV Неделя	1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками в воде. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать доброжелательность друг к другу
Ноябрь	I Неделя	1. Закреплять умение делать продолжительный выдох в воду при погружении с головой. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность, выдержку.
	II Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами, отыскивая предметы. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
	III Неделя	1.Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию
	IV Неделя	1. Упражнять в выполнении энергичного толчка двумя ногами в скольжении. 2. Развивать умение скользить по поверхности воды, сохраняя горизонтальное положение тела. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию
Декабрь	I Неделя	1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Развивать умение ориентироваться под водой. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
	II Неделя	1. Упражнять в передвижении в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Развивать силу толчка, координацию движений. 3. Воспитывать интерес к плавательным упражнениям
	III Неделя	1. Упражнять в скольжении с предметом в руках, выполняя маховые движения ногами. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать активность, самостоятельность
	IV Неделя	1. Упражнять в умении всплывать и лежать на воде.

		2. Развивать умение скользить по воде с предметом в руках. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде
Январь	I Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой. 2. Развивать умение выполнять выдох в воду в горизонтальном положении тела. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	II Неделя	1. Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ног. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде
	III Неделя	1. Упражнять в открывании глаз под водой. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес занятием по плаванию
	IV Неделя	1. Упражнять в гребковых движениях руками в воде. 2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
Февраль	I Неделя	1. Упражнять в умении открывать глаза под водой. 2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	II Неделя	1. Упражнять скольжение на груди с опорой на доску. 2. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	1. Формировать умения всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	IV Неделя	1. Упражнять в скольжении на груди с опорой на плавательную доску. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
Март	I Неделя	1. Формировать умение выполнять гребковые движения руками. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде
	II Неделя	1. Упражнять в выполнении продолжительного выдоха в воду. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3 . Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений в воде.
	III Неделя	1. Упражнять в погружении в воде с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение ориентироваться в воде. 3. Воспитывать интерес к действиям в воде
	IV Неделя	1. Упражнять в выполнении движений прямыми ногами, держась за доску. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Апрел ь	I Неделя	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды, отталкиваясь двумя ногами. 2. Развивать умение выполнять движения в быстром и медленном темпе. 3. Воспитывать активность при передвижении в воде.

	II Неделя	1. Формировать умение всплывать и лежать на воде. 2.Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	III Неделя	1.Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию
	IV Неделя	1. Упражнять в передвижении по воде в разных направлениях. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать чувство радости от занятий в воде
Май	I Неделя	1. Упражнять в выполнении энергичного толчка двумя ногами. 2. Развивать ловкость, координацию движений 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	II Неделя	1.Упражнять в выполнении маховых движений ног при скольжении на груди с предметом в руках. 2.Развивать умение ориентироваться в воде. 3.Воспитывать интерес к упражнениям в воде
	III Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде.
	IV Неделя	1.Упражнять в движении рук и ног, преодолевая сопротивление воды. 2.Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3.Воспитывать организованность при выполнении упражнений.

2.4. Третий год обучения.

Календарно-тематический план работы по плаванию

Старшие группы 5-6 лет

Месяц	Неделя	Задачи
Сентябрь	I Неделя	1. Закреплять знания о правилах поведения в бассейне и на воде. 2. Развивать умение группироваться из исходного положения стоя. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	II Неделя	1 .Познакомить детей с видами плавания. 2 .Развивать потребность в двигательной активности. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	III Неделя	1. Познакомить детей со свойствами воды. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль. 3. Воспитывать любознательность.
	IV Неделя	1. Продолжать знакомить детей с видами плавания, закреплять термины кроль на груди, кроль на спине. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль. 3. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.

Октябрь	I Неделя	1. Продолжать упражнять в выполнении движений ног кролем на груди. 2. Формировать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	II Неделя	1. Продолжать формировать умение двигать ногами способом кроль на груди. 2. Формировать умение двигать руками способом кроль на груди. 3.Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.
	III Неделя	1. Продолжать упражнять в выполнении движений рук способом кроль на груди. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на груди с выдохом. 3. Воспитывать настойчивость при выполнении движений.
	IV Неделя	1. Упражнять в выполнении движений рук способом кроль на спине. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на спине. 3. Воспитывать выносливость.
Ноябрь	I Неделя	1. Формировать умение самостоятельно входить в воду, погружаться с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать способность двигаться в воде разными способами. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
	II Неделя	1. Формировать умение скользить на груди с опорой на доску, принимая положение «стрела». 2. Развивать способность погружаться в воду с головой, делая выдох. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде.
	III Неделя	1. Выявить промежуточный результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	IV Неделя	1. Формировать умение скользить с доской в руках на груди, на спине. 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
Декабрь	I Неделя	1. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. 2. Развивать способность скользить на груди с доской и без доски. 3. Воспитывать волевые качества: настойчивость, смелость.
	II Неделя	1. Формировать умение скользить с доской на груди с помощью движений ног. 2. Развивать способность согласованно действовать в парах. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	III Неделя	1. Формировать умение выполнять вдох и выдох с поворотом головы. 2. Упражнять в движении ног кролем на груди. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять задание.
	IV Неделя	1. Формировать умение скользить на груди с помощью движений ног. 2. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.

Январь	I Неделя	1. Формировать умение всплывать и лежать на воде. 2. Развивать способность делать выдох в воду сериями. 3. Воспитывать стремление научиться плавать.
	II Неделя	1. Формировать умение всплывать и лежать на воде на спине. 2. Развивать способность делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	III Неделя	1. Формировать умение скользить в положении «стрела» на спине. 2. Упражнять в выполнении глубокого вдоха и продолжительного выдоха. 3. Воспитывать потребность в двигательной деятельности.
	IV Неделя	1. Формировать умение скользить на спине с помощью движений ног. 2. Упражнять в погружении в воду с головой. 3. Воспитывать уверенность на воде.
Февраль	I Неделя	1. Формировать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног с доской в руках. 2. Развивать способность лежать и всплывать на воде, скользить на спине. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	II Неделя	1. Формировать умение плавать на спине с предметом руках. 2. Развивать способность плавать кролем на груди. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений
	III Неделя	1. Продолжать формировать умение выполнять движения ног кролем на груди и на спине. 2. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. 3. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.
	IV Неделя	1. Формировать умение выполнять движения рук при плавании кролем на груди. 2. Развивать способность сочетать скольжение с выдохом в воду. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.
Март	I Неделя	1. Продолжать формировать умение выполнять движения рук при плавании кролем на груди. 2. Развивать способность самостоятельно плавать на груди и на спине. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием
	II Неделя	1. Формировать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног и дыхания. 2. Развивать способность самостоятельно выбирать способ плавания. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде
	III Неделя	1. Формировать умение согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.

	IV Неделя	1. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине. 3. Воспитывать выносливость.
Апрель	I Неделя	1. Формировать умение выполнять поворот при плавании на груди. 2. Продолжать развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	II Неделя	1. Продолжать формировать умение выполнять поворот при плавании на груди. 2. Развивать способность самостоятельно плавать кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать активность при плавании.
	III Неделя	1. Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	1. Формировать умение выполнять поворот при плавании на спине. 2. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде.
Май	I Неделя II Неделя	1. Продолжать формировать умение выполнять поворот при плавании на спине. 2. Продолжать упражнять согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем. 3. Воспитывать стремление научиться плавать
	III Неделя IV Неделя	1. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами. 2. Закреплять умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

2.5. Четвертый год обучения.

Календарно-тематический план работы по плаванию

Подготовительная группа 6-7 лет

Месяц	Неделя	Задачи
Сентябрь	I Неделя	1. Закреплять знания о правилах поведения на воде. 2. Развивать умение двигать ногами способом кроль на груди. 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	II Неделя	1. Упражнять группироваться из разных исходных положений. 2. Развивать умение двигать ногами способом кроль на спине. 3. Воспитывать настойчивость.
	III Неделя	1. Упражнять в задержке дыхания по сигналу. 2. Развивать умение двигать руками способом кроль на груди. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	IV Неделя	1. Закреплять знания о свойствах воды.

		2. Развивать умение двигать руками способом кроль на спине. 3. Воспитывать любознательность на занятиях по плаванию.
Октябрь	I Неделя	1.Продолжать упражнять в движении рук и ног кролем на груди. 2.Закреплять умение свободно передвигаться в разных направлениях. 3.Воспитывать настойчивость при выполнении упражнений.
	II Неделя	1.Упражнять в выполнении движений рук кролем на груди. 2.Развивать умение двигать ногами способом кроль на груди. 3.Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.
	III Неделя	1. Продолжать упражнять в выполнении движений рук способом кроль на груди. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на груди с выдохом. 3. Воспитывать настойчивость при выполнении движений.
	IV Неделя	1. Упражнять в выполнении движений рук способом кроль на спине. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на спине. 3. Воспитывать выносливость.
Ноябрь	I Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать способность двигаться в воде разными способами, действовать с предметами. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
	II Неделя	1. Упражнять в скольжении на груди с опорой на доску. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой, делая выдох. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	III Неделя	1. Упражнять в скольжении на груди с опорой на доску. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой, делая выдох. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	IV Неделя	1. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду. 2. Развивать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
Декабрь	I Неделя	1. Упражнять в движении ног кролем на спине. 2. Развивать умение плавать кролем на груди и на спине при помощи ног в сочетании с дыханием. 3. Воспитывать волевые качества: настойчивость, смелость.
	II Неделя	1. Упражнять в ориентировке под водой. 2. Развивать умение плавать способом брасс в сочетании с дыханием. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	III Неделя	1. Упражнять в движении рук способом брасс. 2. Формировать умение плавать способом брасс в сочетании с дыханием. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять задание.
	IV Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать умение согласовывать движения рук и ног при плавании.

		3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
Январь	I Неделя	1. Упражнять в выполнении вдоха и продолжительного выдоха. 2. Развивать умение при помощи движений рук способом кроль на груди, на спине, брасс в согласовании с дыханием. 3. Воспитывать стремление научиться плавать.
	II Неделя	1. Упражнять в движении ног способом дельфин. 2. Развивать умение плавать способом дельфин. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	III Неделя	1. Упражнять в длительном нахождении под водой. 2. Формировать умение плавать способом кроль на груди в полной координации. 3. Воспитывать потребность в двигательной деятельности.
	IV Неделя	1. Упражнять в движении рук способом брасс, дельфин. 2. Развивать умение плавать способом брасс, дельфин при помощи движений ног. 3. Воспитывать уверенность на воде.
Февраль	I Неделя	1. Упражнять в плавании брассом при помощи движений ног. 2. Развивать умение плавать дельфином в полной координации. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	II Неделя	1. Упражнять в плавании дельфином в полной координации. 2. Развивать способность плавать кролем на груди. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	III Неделя	1. Упражнять в плавании способом брасс в полной координации. 2. Развивать умение согласовывать движения рук и ног при плавании. 3. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.
	IV Неделя	1. Упражнять в плавании способом брасс, дельфин в полной координации. 2. Развивать способность сочетать скольжение с выдохом в воду. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.
Март	I Неделя	1. Упражнять в выполнении движений рук при плавании кролем на груди. 2. Развивать способность самостоятельно плавать на груди и на спине. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	II Неделя	1. Формировать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног и дыхания. 2. Развивать способность самостоятельно выбирать способ плавания. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде.
	III Неделя	1. Формировать умение согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди, брассом. 2. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения
	IV Неделя	1. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине.

		3. Воспитывать выносливость
Апрель	I Неделя	1. Упражнять в плавании способом дельфин. 2. Развивать умение плавать под водой. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	II Неделя	1. Упражнять в плавании под водой. 2. Развивать способность самостоятельно плавать кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать активность при плавании.
	III Неделя	1. Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию
	IV Неделя	1. Формировать умение выполнять поворот при плавании на спине. 2. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде
Май	I Неделя II Неделя	1. Закреплять и совершенствовать плавать разными способами. 2. Продолжать упражнять согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании. 3. Воспитывать стремление научиться плавать
	III Неделя IV Неделя	1. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами. 2. Закреплять умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Организация образовательной деятельности по плаванию

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 2-4 лет 36 занятия (1 раз в неделю), 4-7 лет 36 занятий в год (1 раз в неделю).

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Младшая группа 2-4 года	15 минут	4	36
Средняя группа 4-5 лет	20 минут	4	36
Старшая группа 5-6 лет	25 минут	4	36
Подготовительная группа 6-7 лет	30минут	4	36

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно- двигательного аппарата, формирование правильной осанки,

повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости настойчивости, чувства собственного достоинства.

По структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки.

Свободное плавание, индивидуальная работа, подведение итогов занятий.

3.2.Материально-технические условия.

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Чаша бассейна – длина – 8 м, ширина – 3,1 м, глубина: мелкое место 50 см, глубокое место 70 см.

Паспорт бассейна

Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания (12),
- круги надувные (4),

- нарукавники (5 пар),
- надувные жилеты (3),
- надувные мячи большие и маленькие (10),
- кораблики (плавающие игрушки) (4),
- камушки (по 20 - 30),
- канат из цветных пробок длинный (1),
- обручи (3),
- гимнастические палки (5),
- гантели (12),
- коррекционная дорожка (2),
- шведская стенка (5 пролетов),
- гимнастические скамейки (2),
- карточки и схемы выполнения упражнений (30),
- игры на развитие дыхания.

3.3.Взаимодействие со специалистами ДОУ.

Воспитатели и инструктор по физической культуре приглашаются на открытые занятия, показываются достижения детей, отмечаются те движения, для закрепления которых необходима индивидуальная работа с ребенком (или группой детей).

Инструктор по физической культуре включает необходимые для закрепления упражнения в физкультурные занятия и комплекс утренней гимнастики.

В течение года принимается активное участие в методической работе: проводятся консультации и игры-тренинги для педагогов, выступления на Педагогических советах.

3.4.Взаимодействие с родителями воспитанников.

Очень важна работа с родителями воспитанников, ведь от их заинтересованности успехами ребенка в плавании может зависеть как его жизнь и здоровье, так и возможно спортивное будущее. С этой целью проводятся родительские собрания в группах, говорится о важности

обучения плаванию для сохранения и укрепления здоровья ребенка. Проводится экскурсии в бассейн, во время которых родители видят условия, созданные для проведения занятий, яркое оборудование; родители получают ответы на интересующие их вопросы. В течение года для родителей выпускаются информационные листы. Так же родители могут получить информацию на официальном сайте нашего ДОУ.

4. Оценка качества обучения плаванию

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе.

Тест обучения плаванию 3-4 года

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

3. Выдохи в воду.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Тест обучения плаванию 4-5 лет

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

Тест обучения плаванию 5-6 лет

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

Тест обучения плаванию 6-7 лет

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

4. Плавание произвольным способом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 104855566202181833573441134405600184329778909 40

Владелец Спехова Лариса Васильевна

Действителен С 16.05.2024 по 16.05.2025