

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Вышковский детский сад «Светлячок»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 1от 31.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МБДОУ Вышковского  
Детского сада «Светлячок»  
№ 40 от 31.08.2021



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности по**  
**обучению детей плаванию**

Срок реализации: 1год (2021-2022учебный год)  
Возрастная категория: 3-7 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный



Составитель  
воспитатель  
дополнительного образования  
Химюк Елена Александровна

п. Вышков  
2021-2022 у.г

# **I Раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

## **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 культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

### **1.1. Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»

### **1.2. Актуальность**

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

### **1.3. Отличительные особенности**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок» составлена на основе программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать».

**1.4. Адресат программы** - на бассейн зачисляются дети среднего и старшего дошкольного возраста, посещающие МБДОУ и имеющие противопоказаний к занятиям в бассейне.

### **1.5. Формы и методы организации занятий.**

Форма организации обучения в бассейне ДОУ – подгрупповая и индивидуальная. В соответствии с ФГОС ДО основной формой работы с детьми- дошкольниками является игровая деятельность. Рабочая программа учитывает это положение, но предполагает, что занятие при максимальном использовании игровых форм остается одной из основных форм работы с детьми.

Организация деятельности в течение года определяется задачами, поставленными Рабочей программой. Учебный год по дополнительной программе начинается в октябре и заканчивается в апреле.

Диагностическое обследование проводится с 15 по 25 октября и с 15 по 25 апреля.

В соответствии с СанПиН продолжительность подгрупповых занятий с детьми 3-го- 4 го года жизни составляет 15 минут, с детьми 4- 5-го года жизни – 20 минут, с детьми 6-7-го 25 минут. Для подгрупповых занятий объединяются дети одной возрастной группы.

### **1.6. Условия набора**

Осуществление зачисления ребенка в бассейн осуществляется согласно письменного заявления одного из родителей. Прием заявок на обучение по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется через информационную систему Навигатор.

### **1.7 Объём и сроки освоения программы**

Срок реализации данной программы- 1 учебный год.

Всего- 26 рабочих недель.

Мониторинг- 4 недели (2 недели октября и 2 недели апреля).

Занятия по программе -26 недели.

## **2. Цели и задачи программы**

### **Цель программы.**

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

### **Задачи программы.**

#### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Образовательные:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

#### **Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

- формирование нравственно-волевых качеств.

### **Срок реализации программы: 3 года**

#### **3. Содержание работы**

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся во второй половине дня.

При обучении плаванию осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Учебный год начинается с 01.10-15.05 (01.10-15.10; 01.05-15.05 –диагностические исследования)

#### **Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Максимальная численность в подгруппе</b>	<b>Длительность занятия в воде (мин.)</b>
младшая	12	15
средняя	12	20
старшая	12	25

#### **Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Год обучения	УП «Обучение плаванию»	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	26
2 год обучения	1	26
3 год обучения	1	26
Итого	1	26

**Тематическое планирование  
Первый год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Техника безопасности	1	1	
2.	Расширение представлений о плавании	1	1	
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1		1
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1
5.	Отработка движения рук в воде	1		1
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2		2
7.	Передвижения по дну бассейна шагом	1		1
8.	Передвижение по дну бассейна бегом	1		1
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками	1		1
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		1
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	1		1
12.	Открывание глаз в воде, стоя на дне	1		1
13.	Приседания в воде	1		1
14.	Погружение в воду с опорой	1		1
15.	Погружение в воду без опоры	1		1
16.	Погружение с рассматриванием предметов	1		1
17.	Скольжение на груди с опорой	2		2
18.	Игры на освоения навыка скольжения	2		2
19.	Закрепление пройденного материала	2		2
20.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2		2
21.	Контрольное занятие (тестирование)	1		1
	Итого:	26		

**Второй год обучения**

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

п/п		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	
3.	Выдох перед собой в воздух	1		1
4.	Выдох в на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплывание	1		1
8.	Лежание на груди	1		1
9.	Лежание на спине	1		1
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	1		1
11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	1		1
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14.	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16.	Отработка движений ног в воде	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	<b>Итого:</b>	26		

### Третий год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		1

4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	1		1
7.	Движение ног, лежа на спине	1		1
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	1		1
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	1		1
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	1		1
11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	1		1
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	1		1
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	1		1
14.	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
15.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
16.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	4		4
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	26		

#### 4. Планируемые результаты освоения программы

*Младшая группа.*

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:



- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

#### *Средняя группа.*

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

#### *Старшая группа.*

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде.

Продолжается закрепление основных навыков плавания.

#### К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине; □ выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

# 11. Условия реализации программы

## 1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы		
	Группа младшего дошкольного возраста (3-4 лет)	Группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Количество возрастных групп	2	2	2
Начало учебного года	01 сентября 2020	01 сентября 2020	01 сентября 2020
Окончание учебного года	28 мая 2021	28 мая 2021	28 мая 2021
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	36 недель	36 недель	36 недель
1 полугодие	17 недель	17 недель	17 недель
2 полугодие	19 недель	19 недель	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней
Объём недельной образовательной нагрузки (НОД), в том числе:	2 ч. 30 мин. +15 мин.	3 ч. 20 мин. +40 мин	5 часов +50 мин.
В 1 половину дня	150 мин	200 мин	225 мин
Во 2 половину дня			125 мин
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 10 мая	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 10 мая	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 10 мая

## **2. Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение**

### **Условия реализации программы.**

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 5-6 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости; □ выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Вспомогательные средства:**

Поддерживающие устройства:

- нарукавники - 10 шт.
- надувные круги - 10 шт.
- надувные игрушки - 8 шт.

Игровой материал:

- игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров - 10 шт.
- игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров - 4 шт.
- емкости для игр и опытов с водой, обливания - 20 шт.
- мячи резиновые различных размеров - 10 шт.
- мячи надувные различных размеров - 10 шт.

#### **Специальное оборудование и инвентарь:**

- доски пенопластовые - 10 шт.
- ласты - 10 пар
- лопатки - 10 пар
- нудлс - 10 шт.
- колобашки - 10 шт.
- резиновые шапочки - 10 шт.
- очки плавательные - 10 шт.
- судейский свисток - 1 шт.
- секундомер - 1 шт.
- термометр комнатный - 1 шт.
- термометр для воды - 1 шт.

Список литературы.

1. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
2. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб . :-Флиант1995.
3. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
4. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
5. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
6. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва:просвещение1984.
7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
9. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
10. Б.Люсеро. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010

### 3. Диагностика плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

#### Протокол диагностики навыков плавания.

Младшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

### **Методика проведения диагностики.**

#### Лежание на груди.

- Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.
- Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).
- Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

#### Лежание на спине.

- Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.
- Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).
- Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

#### Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

- Инвентарь: пенопластовые доски.
- Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
- Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

#### Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

- Инвентарь: пенопластовые доски.
- Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
- Уровни освоения:
  - высокий - правильно выполняет упражнение;
  - средний - выполняет с ошибками;
  - низкий - не выполняет упражнение.

#### Скольжение на груди.

- Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.
- Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

#### Скольжение на спине.

- Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.
- Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

#### Ориентировка в воде с открытыми глазами.

- Инвентарь: тонущие игрушки.
- Собрать предметы, разбросанные по бассейну.
- Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

#### Погружение в воду с задержкой дыхания.

- Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.
- Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
- средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

#### Упражнение «Торпеда» на груди.

- Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Уровни освоения:
- высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

#### Упражнение «Торпеда» на спине.

- Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения:
- высокий – правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

- Уровни освоения:



высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду). Множественные выдохи в воду.

- Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.
- Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

- Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

- Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.
- Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

- Проплыть брассом в полной координации.
- Уровни освоения:
  - высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает