

Администрация рабочего поселка Кольцово  
Наименование ОУ

Принята на  
Заседании педагогического совета  
Наименование ОУ  
Протокол №

Утверждаю  
Директор ОУ  
«\_\_» «\_\_\_\_\_» 20\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Москвина Елена Николаевна  
педагог дополнительного образования

Наукоград Кольцово, 2021г.

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Золотые рыбки»**

## ***1.1. Пояснительная записка***

### ***Направленность и уровень программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотые рыбки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### ***Актуальность программы***

В системе комплексной физкультурно–оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение плаванию. Однако анализ методической литературы, образовательной деятельности указывает на недостаточность использования плавания и оздоровительных процедур в развитии ребенка. Ю.Ф Змановский, замечательный педагог, разработчик развивающей педагогики оздоровления считал, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению и становлению здорового образа жизни. Поэтому главной целью обучения плаванию дошкольников должно быть не только приобщение детей к воде и приобретение плавательных навыков, но и закаливание, укрепление детского организма, психологическая разгрузка, формирование здорового образа жизни.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического развития, особенно среди дошкольников.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности,

стремлению хорошо плавать. Дети осознают ценность здорового образа жизни, бережно относятся к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

### ***Отличительные особенности и новизна программы***

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Образование воспитанников осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для обучающихся 4-7 лет.

Данный возраст характеризуется тем, что на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их

дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, дыхание становится более глубоким и ритмичным.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста. Программа позволит обучающимся развивать самостоятельность, понять свои возможности. Создание ситуации успеха, деятельностный подход способствуют развитию познавательного интереса к плаванию.

*Наполняемость группы:* 10-12 человек

*Состав групп:* одновозрастной/разновозрастной

*Условия приема детей:* зачисляются все желающие при наличии свободных мест.

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

Объем программы -50 часа

Срок освоения программы –1год

Объем программы – 50 часов.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

1 год обучения: 50 часа в год,

### **Формы обучения**

Форма обучения по программе – очная.

### **Уровень программы**

*«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.*

### **Особенности организации образовательного процесса**

Отдельной формой организованной образовательной деятельности являются **игровые обучающие ситуации**, в которых выделяют три типа (С.Н.Николаева, И.А.Комарова):

*игровые обучающие ситуации с игрушками-аналогами (изображения животных и растения) позволяют провести сопоставление живого объекта с неживым аналогом (по внешнему облику и способу функционирования (поведения));*

*игровые обучающие ситуации с литературными персонажами построены на использовании кукол, которые являются персонажами сказок и могут, вовлекая детей в общение с ними, активизировать познавательную деятельность дошкольников, обобщить и закрепить полученные знания;*

*игровые обучающие ситуации-путешествия, в процессе которых дети выступают в качестве путешественников.*

*Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.*

### **Освоение техники спортивных способов плавания**

*Последовательность подбора упражнений:*

- ✓ разучивание движений ног;
- ✓ разучивание движений рук;

- ✓ разучивание способа плавания в целом;
- ✓ совершенствование плавания в полной координации.

*Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:*

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

### ***Организационные формы обучения.***

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного (разного) возраста.

Состав группы обучающихся – постоянный. Программа предполагает последовательное изучение тем с повышением их трудности и информативности.

Количество участников группы может варьироваться от 10 до 12 человек.

### ***Режим занятий***

Продолжительность одного академического часа – 30 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часа во второй половине дня.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

***Цель программы*** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

***Личностные задачи*** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

***Метапредметные 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.

**Предметные задачи** направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости); формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

Содержание и часы:

1. Основы знаний о физической культуре-2ч
2. Подвижные игры, эстафеты-8ч
3. Обучение основным техникам плавания 25ч
4. ОФП- 5ч
5. Упражнения с элементами синхронного плавания-6ч
6. Весёлые старты, спортивные праздники, внутри садовские мероприятия-2ч
7. Контрольные тесты-2ч

Всего часов: 50

*Также необходимо закладывать часы:*

- на комплектование группы первого года обучения;
- на вводное занятие (введение в программу);
- концертную, выставочную или соревновательную деятельность;
- мероприятия воспитывающего и познавательного характера;
- итоговое занятие, отчетное мероприятие.

№ п/ п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний о физической культуре	2	2		

2	Подвижные игры, эстафеты	8	2	6	
3	Обучение основным техникам плавания	25	5	20	
4	ОФП	5	2	3	Сдача нормативов
5	Упражнения с элементами синхронного плавания	6	2	4	
	Весёлые старты, спортивные праздники, внутри садовские мероприятия	2		2	Соревнования
	Контрольные тесты	2		2	Тестирование

## **1.4. Планируемые результаты обучения**

В результате реализации программ обучающиеся

*Будут знать:*

правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;

значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;

названия плавательных упражнений, способов плавания;

название плавательного инвентаря для обучения.

*Будут уметь:*

выполнять упражнения на всплытие и расслабление;

лежать на поверхности воды, на груди и на спине;

выполнять элементарные передвижения в воде;

выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;

выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;

выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;

выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

выполнять игровые ситуации.

играть в подвижные игры с прыжками, бегом по дну, передвигаясь не касаясь дна, с предметами в воде, с ныряниями и задержкой дыхания.

У обучающихся будут развиты следующие **личностные качества:**

-выносливость;

-дисциплина;

-координированность;

-ответственность и тяга к победе.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

*(Приложение 1).*

## 2.1. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

- Учебное помещение.
- Бассейн
- Раздевалка для мальчиков
- Раздевалка для девочек
- Душевая для мальчиков
- Душевая для девочек
- Комната для медицинской сестры
- Лаборатория анализа воды.

1. Раздевалка: купальные принадлежности, скамейки, туалетная комната, фен для сушки волос, нескользящие коврики на полу.

2. Душевая: индивидуальные мочалки, мыло, резиновые коврики на полу.

3. Бассейн: обходные дорожки у бортика бассейна для подготовительных упражнений на суше. Лестница для спуска в воду, наличие поручней. Аудио колонка для музыкального сопровождения занятий и развлечений в воде.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

- Обходные резиновые дорожки;
- Массажные коврики;
- Шест длинный для поддержки и страховки обучающихся плаванию;
- Доски плавательные;
- Мячи резиновые разных размеров;

- Водный Баскетбол 3x1;
- Сетка и стойки для игры в волейбол;
- Кольца, тонущие с грузом;
- Обручи, плавающие горизонтальные;
- Палки трубки – НУДЛ;
- Палки гимнастические;
- Обручи;
- Радужные обручи;
- Круги для плавания разных размеров;
- Шарики для настольного тенниса;
- Игрушка "Дельфин и рыбки";
- Игрушки надувные;
- Игрушки резиновые.
- Судейский свисток;
- Наглядные пособия, карточки-схемы.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышать интерес к занятиям; позволяет использовать дифференцированный подход в обучении. Бассейн оформляется таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды. Бассейн оснащён разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным оборудованием

- Информационное обеспечение.

Информационный стенд о правилах поведения в бассейне.

- Педагогические технологии, используемые в программе.

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки качества освоения программы, согласно Положению об аттестации обучающихся МБУДО "Созвездие", два раза в год проводится аттестация (промежуточная и итоговая); на итоговой аттестации используются уровни оценки полученных знаний: минимальный, базовый, повышенный, творческий. Формой проведения аттестационных испытаний является индивидуальная или групповая творческая работа. На итоговой аттестации учитывается посещаемость занятий в течение года и полнота реализации всех запланированных годовых проектов. Аттестация обучающихся основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. При оценке учитывается полнота освоения дополнительной образовательной программы и динамика развития ребенка в период обучения. С помощью разработанных педагогом критериев оценивается уровень освоения образовательной программы: минимальный, базовый, повышенный, творческий.

**Формы аттестации:** зачет, контрольная работа, творческая работа, выставка, конкурс, фестивали, отчетные выставки, отчетные концерты, открытые уроки, вернисажи и другие.

*Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Входная диагностика проводится в случае, если это предусмотрено условиями набора обучающихся.*

**Текущий контроль включает следующие формы:** творческие работы, самостоятельные работы, выставки, тестирование, конкурс, защита творческих работ, проектов, конференция, фестиваль, соревнование, турнир, зачетные занятия.

- Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения практических заданий в группах и индивидуально.

- Итоговый контроль осуществляется в форме диагностики нормативов.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для диагностики первоначальных знаний используется входная диагностика

**(Приложение 2).**

## **2. 5. Методические материалы**

### ***Методы обучения и воспитания***

#### ***Словесные методы:***

- описание
- объяснение упражнений
- пояснение
- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа
- название упражнений.

#### ***Наглядные методы:***

- показ
- имитация
- звуковые и зрительные ориентиры
- использование наглядных пособий.

#### ***Практические методы:***

- упражнения
- конкретные задания
- игровые приемы
- поддержка и помощь.

#### ***Приемы:***

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка

- вопросы

***Виды организации образовательной деятельности:***

обучающая, игровая, сюжетная, сюжетно-игровая, образно-игровая, традиционная по интересам детей и контрольно-диагностическая.

***Педагогические технологии: В своей работе использую следующие технологии:***

лично-ориентированные технологии;

игровую технологию;

информационно-коммуникационные технологии;

здоровьесберегающие технологии.

***Дидактические материалы, используемые в программе:***

Инвентарь и оборудование для занятий: разнообразные пластмассовые, резиновые и надувные игрушки, доски для плавания, надувные круги, мячи, обручи, тонущие игрушки для упражнений на погружение в воду с головой и др. Игрушки самоделки, спасательные жилеты из пластмассовой тары, атрибуты к подвижным играм в воде сделанные своими руками. («Кувшинки», «Рыбаки и рыбки», «Разноцветные капитошки»), пустые «киндер-сюрпризы» и воздушные шары для выполнения дыхательных упражнений, «Сокровища» из разноцветных камней-самоцветов, атрибуты и костюмы к праздникам и развлечениям в воде.

### 3. Список литературы

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. -М., Просвещение, 1991 г.
1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.
2. Рыбак М. Раз, два, три плыви. - М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
4. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
5. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Аст- астрель, 2002. – 160 с.
6. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
7. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г. Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

Календарно-тематическое планирование по плаванию в группе 4-7 лет  
1 полугодие

Кол-во недель	Кол-во час.	Тема	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения: 14 часов</b>					
1	2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2 – 4	6	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
5 – 7	6	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение в воду: 4 часа</b>					
8	2	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
9	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		

<b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде: 8 часов</b>					
<b>10 - 11</b>	<b>4</b>	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой: упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
<b>12 - 13</b>	<b>4</b>	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры		
<b>Раздел. Вдох и выдох: 4 часа</b>					
<b>14 – 15</b>	<b>4</b>	Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием: упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде: 4 часа</b>					
<b>16 – 17</b>	<b>4</b>	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Итого: 17</b>	<b>34</b>				

**2 полугодие**

<b>Кол-во недель</b>	<b>Кол-во час.</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Задачи</b>
<b>Раздел. Погружение в воду: 4 часа</b>				
<b>1 - 2</b>	<b>4</b>	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе
<b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде: 14 часов</b>				
<b>3</b>	<b>2</b>	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду
<b>4 – 5</b>	<b>4</b>	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой	
<b>6 – 7</b>	<b>4</b>	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»	
<b>8 – 9</b>	<b>4</b>	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	
<b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»: 12 часов</b>				
<b>10 – 12</b>	<b>6</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу
<b>13 – 15</b>	<b>6</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и	

			без опоры.	ног и рук облегченным способом «кроль».
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде: 4 часа</b>				
<b>16 – 17</b>	<b>4</b>	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков
<b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>				
<b>18 – 19</b>	<b>4</b>	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплытие дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей
<b>Итого: 19</b>	<b>38</b>			
<b>36</b>	<b>72</b>	<b>Итого за учебный год</b>		

**Оценочные материалы, используемые при аттестации  
Контрольное тестирование**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

