

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 14.03.2022

Утверждено:
Приказом заведующего МБДОУ
от 14.03.2022 № 52/1-о

М.А. Байдашина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«МОРСКИЕ ЗВЕЗДОЧКИ»
(для детей 4 - 6 лет)

Срок реализации: 1 года

Составитель: инструктор по плаванию
Ануфриева Зоя Владимировна

Салехард, 2022 г.

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3-4
1.2. Принципы обучения плаванию.....	4
1.3. Возрастные особенности детей 4-6 лет.....	4-5
1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения программы.....	5-6
1.5. Ожидаемые результаты для каждой возрастной группы.....	6-7
2. Содержательный раздел программы	
2.1. Структура и содержание занятий по плаванию.....	7-8
2.2. Учебно-тематический план работы для средней группы.....	9-15
Учебно-тематический план работы для старшей группы.....	15-21
Учебно-тематический план работы для подготовительной группы.....	21-26
3. Организационный раздел	
3.1. Сетка ДОД на платной основе (кружок «Морские звездочки») на 2022-2023 учебный год.....	27
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы.....	27
Список литературы.....	27-28
Приложение Диагностика подготовленности детей к плаванию.....	29

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.

Перед дошкольными работниками поставлены важнейшие задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ребенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

Плавание закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды; прививает умение и навыки самообслуживания; совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких; укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

Рабочая программа «Морские звездочки» (далее-Программа) разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- норм Гражданского Кодекса Российской Федерации;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Актуальность: данной Программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Цель: обучение разных возрастных групп детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, гармоничное развитие основных физических качеств.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

1.2. Принципы обучения плаванию

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. В условиях дошкольного учреждения, в зависимости от количества занимающихся. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Многочисленные исследования показали, что частые и относительно непродолжительные занятия дают больший эффект, чем занятия, проводимые дольше, но реже.

Доступность. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении учебных занятий следует руководствоваться принципами: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от главного к второстепенному».

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является *игра*. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

Наглядность. Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т. д.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений.

К ним можно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

1.3. Возрастные особенности детей

Рост и развитие ребёнка дошкольного возраста протекает неравномерно. Процесс идёт то быстрее, то медленнее, причём включает в себя периоды резких перемен, скачкообразных переломов. Каждому новому этапу может предшествовать небольшой спад. Поскольку нервная система малышей пока незрелая, то приобретение новых навыков делает их эмоционально неустойчивыми. Каждый новый освоенный этап – своего рода перелом.

В дошкольном детстве (от 4 до 6 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочно и легко

нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Возрастная группа от 4 до 5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Возрастная группа от 5 лет до 6 лет

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и

желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

1.5. Ожидаемые результаты для каждой группы

1 год обучения (средняя группа)

Задачи:

- 1) обучить выполнению лежания на груди и на спине.
- 2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо).
- 3) обучить умению открывать глаза в воде.
- 4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.
- 5) содействовать формированию правильной осанки.
- 6) способствовать воспитанию смелости и решительности.

Ожидаемый результат:

- 1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд.
- 2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо.
- 3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

(старшая группа)

Задачи:

- 1) обучить выполнению многократных выдохов в воду.
- 2) обучить скольжению на груди и на спине.
- 3) совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.
- 4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами.
- 5) способствовать формированию правильной осанки.
- 6) содействовать развитию координационных способностей.

Ожидаемый результат:

- 1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 3 - 4 раза подряд.
- 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).
- 3) уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7-9 метров.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Структура и содержание занятий по плаванию

Ведущей формой занятий является *групповая*. Занятия проводятся с детьми средней и старших групп – 1 раз в неделю. Группы делятся по подгруппам 10-12 человек. Для всех возрастных групп установлена *продолжительность пребывания в воде*:

- средняя группа - 20 минут;
- старшая группа –25 минут;

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Если по каким-то причинам плавание не проводится (карантин, техническая неисправность и т. д.), то оно заменяется занятием на суше в игровой форме, но с должной нагрузкой. Комплекс упражнений «сухое плавание» должен соответствовать требованиям программы и подготовить детей к упражнениям на воде. На всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры.

Игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения – это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу – само по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача взрослого (педагога-инструктора, родителя) – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

2.2. Учебно-тематический план работы для средней группы

Таблица 1

№	Цели и задачи	Вводная часть	Упражнения по обучению плаванию	Игры	Кол-во часов
<i>ОКТАБРЬ</i>					
1.	Напомнить правила поведения в бассейне. Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя. Рассказать детям о пользе плавания.	Экскурсия по бассейну, беседа с детьми о правилах поведения, показ самообслуживания, (используем игрушку).	- спуститься в воду с помощью преподавателя; - свободное купание с игрушками.	«Паровозик»	1
2.	Учить самостоятельно без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна, учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	Войти в воду, держась за перила. Пройти вдоль бортика, вернуться бегом, шагом, прыжками.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Что у свинки-Мани»; - упр. «Кто быстрее»; - свободные игры с игрушками.	«Наша Таня громко плачет», «Сделаем дождик».	1
3.	Продолжать самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных положениях, развивать координацию движения.	Свободное передвижение в воде, выполнять различные задания.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Ледокол»; - упр. «Мячики»; - упр. «Лягушка»; - свободная работа.	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Невод».	1
4.	Закреплять передвижение на четвереньках, также бегом и шагом, подготовить детей к выполнению упр. на задержку дыхания.	Передвижение в воде и выполнение разных заданий. Упражнение на задержку дыхания, наклоняться и опускать голову в воду.	- упр. «Надуй шарик»; - упр. «Водяные жучки»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Ледокол плывет»; - свободное передвижение в воде.	«Солнышко и дождик»; «Поливаем на себя» (на друга, игрушку), «Жучок-паучок».	1
5.	Приучать детей не бояться воды и передвигаться в горизонтальном положении, опираясь на руки.	Свободное передвижение в воде. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Лягушата»; - упр. «Зайчики»; - упр. «Кто быстрее возьмет игрушку»; - упр. «Насос». - упр. «Найди себе пару»;	«Хоровод», «Море волнуется», «Караси и карпы».	1

			-упр. «Раки».		
<i>НОЯБРЬ</i>					
6.	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, подготавливать к погружению лица в воду.	Войти в воду самостоятельно. Ходьба и бег высоко поднимая колени. Скользить с помощью взрослого.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Котята»; - свободное передвижение в воде.	«Поймай рыбку», «Дождик лей, лей, лей», «Лесная прогулка».	1
7.	Продолжать учить протягивать ноги в положении лежа и опускать голову в воду. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Войти в воду и погрузиться в воду до подбородка, до носа, до глаз. Ходить по бассейну, разгребая руками воду.	- упр. «Островки»; - упр. «Нос утонул»; - упр. «Лягушата»; - упр. «Ледокол»; - Игры с игрушками.	«Бегом за мячом», «Щука», «Поезд в тоннель».	1
8.	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, выполнять задания по команде.	Войти в воду самостоятельно. Разойтись в разные стороны, а затем по команде найти свое место.	- упр. «Фонтаны»; - упр. «Цапли»; - упр. «Бегемоты»; - свободное передвижение в воде;	«Веселые брызги», «Солнце и дождик», «Полей себе на голову».	1
9.	Продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо.	Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»; - свободное передвижение в воде.	«Надувайся пузырь», «Рыбки резвятся», «По дороге Петя шел».	1
<i>ДЕКАБРЬ</i>					
10.	Учить ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды на лицо; передвигаться в разных направлениях; развивать координацию движений в воде. Осваивать вдох и выдох.	Войти в воду самостоятельно и окунуться, выполнять все передвижения по бассейну. Вспомнить упр. на задержку дыхания, присесть в воду и выпрыгивать как можно выше.	- упр. «Подуй на воду»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Поймай воду»; - упр. «Зайчики» (выпрыгивать из воды, держась за перекладину); - игры с мячами.	«Переправа», «Утка и утята», «Рыболов», «Карусели».	1
11.	Продолжать тренировать детей в задержке дыхания, не бояться воды на лице, и правильно	Войти в воду самостоятельно, выполнять приседания и выпрыгивания стоя в кругу.	- упр. «Подуем на чай»; - упр. «Мы ребята смелые»; - упр. «Насос»;	«Солнышко и дождик», «Кораблик» (с нестандартным	1

	ориентироваться в пространстве бассейна.		- упр. «Найди свой домик»; - свободное плавание.	оборудованием), «Смелые ребята».	
12.	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в воде уверенно. Отрабатывать вращательные движение руками.	Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. Присесть, опираясь о дно руками и ползать на животе.	- упр. «Догони меня»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Рыболов»; - играть и плескаться самостоятельно;	«Сделаем дождик», «Волны на море», «Поезд в тоннель»,	1
13.	Продолжать учить свободно передвигаться в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как при плавании кроль.	Выполнение упр. на задержку дыхания и упр. на скорость. Стоя в кругу делать хлопки по воде и присесть.	- упр. «Плыви кораблик»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Катер»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное передвижение в воде;	«Дождик», «Кто самый быстрый», «Переправа», «Волны на море».	1
14.	Продолжать учить не бояться воды, работать руками и ногами, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить, как выполняется выдох в воду.	Ходить по бассейну, выполняя движения рук как при плавании кроль и ногами сидя на дне бассейна, упр. на дыхание.	- упр. «Мельница»; - упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Спрячемся под воду»; - свободное плавание.	«Найди что назову», «По дороге Петя шел».	1
<i>ЯНВАРЬ</i>					
15.	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и выдох в воду.	Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе на лицо. Бегать по бассейну и по команде найти себе пару. Активно выполнять задания.	- упр. «Найди себе пару»; - упр. «Найди свой домик»; - упр. «Какая пара переправиться быстрее»; - упр. «Моторная лодка»; - упр. «Полощем белье»; - свободное плавание.	«Веселые брызги», «Карусели», «Спрячемся под воду».	1
16.	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливаться, закреплять умение проходить в обруч. Закреплять навык погружаться в воду с головой и	Выполнять передвижения по бассейну стоя, на четвереньках, лежа на животе, на руках и ногах. Подпрыгнуть повыше и упасть	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Крабы»; - упр. «Полей на себя»; - упр. «До пяти»;	«Солнышко и дождик», «Утка и утята», «Смелые ребята».	1

	задерживать дыхание.	в воду. Собирать игрушки со дна бассейна.	- свободное плавание с игрушками.		
<i>ФЕВРАЛЬ</i>					
17.	Продолжать учить передвигаться по дну бассейна парами в разных направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Выполнять вращательные движения руками вперед и назад, а также поочередно. Сидя на дне бассейна опускать лицо в воду. Стоя на одной ноге выполнять другой ногой махи.	- упр. «Переправа»; - упр. «Петушок»; - упр. «Крокодил»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Насос»; - упр. «Мельница»; - свободная работа.	«Волны на море», «У медведя на бору», «До пяти».	1
18.	Продолжать учить работать руками как при плавании кролем, учить детей отталкиваться от дна, продолжать делать продолжительный выдох в воду.	Ходить по бассейну в разных направлениях, по сигналу преподавателя погружаться в воду - садиться, ложиться, падать. Отрабатывать движение рук как при плавании кролем.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Кто выше прыгнет»; - упр. «Кораблик плывет»; - свободное плавание с игрушками.	«Бегом за мячом», «Волны на море».	1
19.	Упражняться в работе ногами кролем с подвижной опорой (на груди), ложиться на спину с поддержкой, продолжать учить выдох в воду. Учить всплывать и лежать на воде.	Продолжать выполнять упр. на задержку дыхания. Научиться правильно держать доску. Из положения стоя лечь на воду с вытянутыми руками вперед, держа доску в руках, (перевести игрушку)	- упр. «Плыви игрушка»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Упади в воду»; - упр. «Ляг на спину» (индивидуально); - свободное плавание.	«Торпеды», «Буксир», «Карусели».	1
20.	Продолжать учить детей делать выдох в воду.	Выполнять движение ног кролем на месте и в движении. Стоя в кругу выполнять упр. на задержку дыхание. Сделать вдох и выдох в воду.	- упр. «Капитаны грузового судна»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Кто быстрее до мяча»; - свободные игры с игрушками.	«Торпеды», «Раздувайся пузырь», «Переправа».	1

<i>МАРТ</i>					
21.	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду. Учить принимать безопорное положение в воде, погружаться под воду.	Попробовать ложиться на воду, на грудь и на спину. Выполнять упр. на всплытие, задерживая дыхание.	- упр. «Надуй больше пузырей»; - упр. «Мельница»; - упр. «Стрела»; - упр. «Звездочка»; - упр. «Найди клад»; - свободное плавание.	«Фонтаны», «Смелые ребята».	1
22.	Продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду. Учить детей выполнять скольжение и лежать на воде.	Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, доставать игрушки, лежащие на дне, пускать пузыри.	- упр. «Кот и рыбки» (с нестандартным оборудованием); - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Медузы»; - свободное плавание.	«Плывет, плывет кораблик» (в парах), «Торпеды».	1
23.	Продолжать учить детей принимать безопорное положение в воде, работать руками и ногами как при плавании кролем, делать выдохи в воду.	Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку. Посмотреть на свои ноги и игрушки через воду.	- упр. «Стрела»; - упр. «Звезда»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Сядь на дно»; - свободная работа.	«Водолазы», «Медуза», «Ледокол».	1
24.	Учиться принимать безопорное положение с доской, погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение работать ногами.	Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Прыгни в воду»; - упр. «Я плыву»; - упр. «Чай кипит»; - упр. «Лесорубы»; - свободное плавание.	«Сколько на руке пальцев», «Водолазы», «Переправа».	1
<i>АПРЕЛЬ</i>					
25.	Продолжать учить детей принимать безопорное положение, тоже на спине с доской в руках. Учить работать ногами, делать выдох в воду.	Присесть, сгруппироваться и подтянуть ноги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах.	- упр. «Упади в воду»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - свободная работа.	«Торпеды», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки».	1

26.	Закреплять умения передвигаться по дну	Попробовать полежать на воде, держась руками за перекладину, работая ногами как при плавании кролем.	- упр. «Крокодилы на охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мельница»; - свободная работа.	«Водолазы», «Фонтаны», «Невод».	1
27.	Упражнять работать ногами как при плавании кроль, с помощью подвижной опоры, продолжать учить ложиться на воду. Научить выполнять выдох в воду.	Приседать по команде преподавателя в воду, выполняя различные задания. Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользнуть как можно дальше.	- упр. «Стрела»; - упр. «Звезда»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Сядь на дно»; - свободная работа.	«Водолазы», «Медуза», «Ледокол».	1
28.	Продолжать учить работать ногами с подвижной опорой, упражняться в выдохе в воду. Учить принимать безопорное положение в воде.	Выполнять скольжение с доской в руках, постепенно подключать движение ног. (или в парах) Упражнения с мячом.	- упр. «Журавль»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Догони мяч»; - свободное плавание с игрушками.	«Караси и щука», «Торпеды», «Море волнуется».	1
29.	Продолжать принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на живот и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Выполнять упр. с инвентарем. Работать в парах или с помощью взрослого.	- упр. «Поднырни»; - упр. «Винт»; - упр. «Мельница»; - упр. «Сядь на дно»; - упр. «Звезда»; - свободная работа.	«Дельфины», «Винт», «Морской бой».	1
<i>МАЙ</i>					
30.	Продолжать принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на живот и наоборот.	Выполнять упр. с инвентарем. Работать в парах или с помощью взрослого.	- упр. «Поднырни»; - упр. «Винт»; - упр. «Мельница»;	«Дельфины», «Винт», «Морской бой».	1

	Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.		- упр. «Сядь на дно»; - упр. «Звезда»; - свободная работа.		
31.	Продолжать проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду. Работать руками как при плавании кролем.	Поиграть с преподавателем – «Делай, как я», держась за поручень вытянутыми руками, ногами работать как при плавании кролем. ОФП с мячом.	- упр. «Пароходы в тоннель»; - упр. «Резвый мячик»; - упр. «Мельница»; - свободное передвижение в воде.	«Карусели», «Раздувайся пузырь».	1
32.	Продолжать учить детей работать ногами с продвижением вперед, скользить на груди (на спине) с подвижной опорой. бассейна на руках, делая выдох в воду. Продолжать учить принимать безопасное положение на груди и на спине, учить скольжению на воде.	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна бассейна (от бортика). Работать ногами как при плавании кролем.	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Лодочка»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Веселые пузыри»; - свободное плавание.	«Поезд в тоннель», На буксире «Поплавок»	1
Итого					32

Учебно-тематический план работы для старшей группы

Таблица 2

№	Цели и задачи	Вводная часть	Упражнения по обучению плаванию	Игры	Кол-во часов
<i>ОКТАБРЬ</i>					
1.	Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой.	Рассказать детям о значении плавания для их здоровья.	- упр. ОФП; - упр. «Дровосек в воде»; - упр. «Кто дольше пробудет под водой»; - свободное плавание.	«Карусели», «Море волнуется».	1
2.	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.	Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания инструктора.	- упр. «Переправа»; - упр. «Мельница»; - упр. «Пузыри».	«До пяти», «Море волнуется».	1

3.	Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.	Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.	- упр. «Переправа»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Стрела»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание.		1
4.	Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движением ног.	Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках (вперед, назад, боком). ОФП.	- упр. «Переправа»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Раки»; - упр. «Крабы»; - свободное плавание.	«Караси и карпы», «Водолазы», «Хоровод».	1
5.	Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом.	Зайти прыжком в воду. У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем.	- упр. «Остуди чай»; - упр. «Стрела»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Задержи дыхание»; - свободная работа.	«Щука», «Качели», «Море волнуется».	1
<i>НОЯБРЬ</i>					
6.	Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.	ОФП. Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде, закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.	- упр. «Нос утонул»; - упр. «Переправа»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание.	«Караси и щука», «Поезд в тоннель».	1
7.	Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.	ОФП. Выполнение заданий в движении. Работа в парах, прыжки в воду с бортика.	- упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Вдоль бортика»; - упр. «Насос»; - упр. «Стрела»; - самостоятельная работа.	«Качели», «Морской бой».	1
8.	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать	ОФП. Воспитание таких качеств характера как	- упр. «Достань предмет со дна»;	«Хоровод», «Смелые ребята».	1

	правильное движение ног как при плавании кролем.	смелость, решительность. Упр. для погружения в воду.	- упр. «Покажи пятки»; - упр. «Стрела»; - упр. «Насос»; - свободное плавание.		
9.	Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну, выполняя четко команды.	- упр. «Насос»; - упр. «Найди клад»; - упр. «Кто быстрее»; - свободная работа.	«Удочка»; «Невод».	1
10.	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах.	- упр. «Насос»; - упр. «Винт»; - упр. «Водолазы»; - свободная работа.	«Охотники и утки», «Жучок - паучок».	1
<i>ДЕКАБРЬ</i>					
11.	Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде.	ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.	- упр. «Медуза»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Водолазы»; - прыжки в воду; - свободная работа.	«Поезд в тоннель», «У кого больше пузырей».	1
12.	Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки».	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободная работа.	«Невод», «На буксире».	1

13.	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.	-упр. «Фонтан»; -упр. «Стираем, поласкаем белье»; -свободная работа.	«Хоровод», «Море волнуется».	1
14.	Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди.	ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду.	-упр. «Медуза»; -упр. «Морская звезда»; - свободная работа.	«Водолазы», «Кораблик».	1
<i>ЯНВАРЬ</i>					
15.	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.	ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле, держась руками за бортик.	- упр. «Насос»; - упр. «Звездочка»; - прыжки в воду; - свободная работа.	«Найди клад», «Море волнуется».	1
16.	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на груди, на спине)	ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца.	- упр. «Буксир»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободное плавание.	«Невод», «Звездочки».	1
17.	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем.	ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.	- упр. «Насос»; - упр. «Медуза»; - упр. «Поплавок»; - свободная работа.	«Лесная прогулка», «Водоворот».	1
18.	Разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры)	ОФП. Бегать по воде в разных направлениях, по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Достань предмет со дна»; - свободная работа.	«Хоровод», «Поезд в тоннель».	1

<i>ФЕВРАЛЬ</i>					
19.	Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры.	ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто, лежа на спине перевернется»; - упр. «Торпеды»; - свободная работа.	«Удочка», «Караси и карпы».	1
20.	Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.	ОФП. Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.	- упр. «Гонки катеров»; - упр. «Пушечное ядро»; - упр. «Тоннель»; - свободная работа.	«Гонки дельфинов», «Пятнашки».	1
21.	Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди.	ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.	- упр. «Пушечное ядро»; - упр. «Винт»; - упр. «Кто дольше»; - свободная работа.	«Хоровод», «Охотники и утки».	1
22.	Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде.	- упр. «Стрела»; - упр. «Буксир»; - упр. «Снайпер»; - свободная работа.	«Караси и карпы», «Удочка».	1
<i>МАРТ</i>					
23.	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.	ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении.	- упр. «Буксир»; - упр. «Кто дальше»; - упр. «Торпеды»; - свободная работа.	«Невод», «Пятнашки с поплавком».	1
24.	Упражняться в скольжении на груди и на спине.	ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет под водой»; - упр. «Снайпер»; - свободная работа.	«Найди клад», «Хоровод».	1
25.	Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее.	ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с	- упр. «Дельфины»; - упр. «Переправа»; - упр. «Медуза»;	«Удочка», «Я плыву».	1

		различными предметами в руках.	-свободная работа.		
26.	Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.	ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу (исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком.	- упр. «Звезда»; - упр. «Поплавок»; -упр. «Моторные лодки» -свободная работа.	«Пятнашки», «Невод».	1
<i>АПРЕЛЬ</i>					
27.	Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.	ОФП. Сидя на полу в упоре, выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль, (в воде) Вход в воду прыжком.	- упр. «Водолаз»; - упр. «Стрела»; - упр. «Снайпер»; - упр. «Кто дальше проплывет»; -свободная работа.	«Караси и карпы», «Найди свою пару» (под водой)	1
28.	Продолжать учить координационным возможностям в воде (движению рук и ног).	ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Я плыву»; - упр. «Стрела на груди (на спине); - упр. «Поплавок»; - упр. «Насос»; -свободная работа.	«Рыбак и рыбка», «Удочка».	1
29.	Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водолаз»; - упр. « Найди клад»; - свободная работа.	«Ловушки с мячом», «Охотник».	1
30.	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводной опорой и без).	- упр. «Стрела»; - упр. «Я плыву»; - упр. « Винт»; -свободная работа (с подвижной опорой и без).	«Хоровод», «Невод».	1
<i>МАЙ</i>					
31.	Упражняться в нырянии,	ОФП. Отработка движений	- упр. «Водолаз»;	«Салки»,	1

	Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	рук попеременно, поочередно вперед-назад.	- упр. « Найди клад»; - свободная работа.	«Белые медведи».	
32.	Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине).	ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	- упр. «Я плыву»; - упр. « Винт»; -свободная работа.	«Невод».	1
				Итого	32

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Сетка ДОД на платной основе (кружок «Морские звездочки») на 2022-2023 учебный год

День недели	№ кабинета
Понедельник, средняя № 9 15.40 –16.05 (1 подгруппа) 16.15 –16.40 (2 подгруппа)	279
Вторник, старшая № 7 15.40 –16.05 (1 подгруппа) 16.15 –16.40 (2 подгруппа)	
Среда, старшая № 13 15.40 –16.05 (1 подгруппа) 16.15 –16.40 (2 подгруппа)	
Четверг, старшая № 14 15.40 –16.05 (1 подгруппа) 16.15 –16.40 (2 подгруппа)	
Пятница, старшая № 15 15.40 –16.00 (1 подгруппа) 16.10 –16.30 (2 подгруппа)	

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Список литературы:

1. Е. К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2003.
2. М. Д. Маханева, Г. В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Методическое пособие. Творческий Центр СФЕРА. Москва 2009г.
3. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ, 2010г.
4. М. Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет» Творческий Центр СФЕРА Москва 2012г.
5. Н. Г. Соколова «Плавание и здоровье малыша» Ростов-на-Дону ФЕНИКС 2007г.

6. Н. Л. Петрова, В. Б. Баранова «Плавание» Техника обучения детей с раннего возраста. «Издательство ФАИР» Москва 2008г.
7. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» СФЕРА», № 2,3,4 2010 г; № 1,2,3,4 2011г
8. Н. Н. Кардомонова «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов-на-Дону, ФЕНИКС,2001г.
9. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение» 1991г.

Диагностика подготовленности детей к плаванию

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

Цель – определение уровней плавательной способности, степени сформированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

- Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей;
- Определение стратегических задач по обучению плаванию на учебный год;
- Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков;
- Анализ динамики уровня освоения плавательных умений и навыков.

Методические рекомендации:

Для выполнения каждого упражнения дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

На основании результатов диагностики определяются группы готовности:

«Готов» - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил один;

«Условно готов» - ребенок не выполнил 2-3 норматива;

«Не готов» - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

После начальной диагностики инструктор по плаванию планирует свои занятия, составляет коррекционный план на 1-ое полугодие, чтобы усвоение материала проходило лучше, потом на 2-ое полугодие. В конце года проводится заключительная диагностика, где сравниваются результаты на начало и на конец учебного года. Затем выводится процент.

Задача инструктора своевременно выявить детей с низкой результативностью, чтобы помочь им овладеть плавательными навыками, используя индивидуально – дифференцированный подход.

Разработаны диагностические бланки с тестовыми заданиями для определения скоростно-силовых, качеств дошкольников:

Средняя группа

Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна	Звезда на груди	Скольжение на груди
---------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------	---------------------

Старшая группа

Доставание игрушек со дна	Звезда на груди	Звезда на спине	Поплавок	Скольжение на груди с работай ног	Кроль на груди
---------------------------	-----------------	-----------------	----------	-----------------------------------	----------------