

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №290»

426011, г. Ижевск, Холмогорова, 39 тел:72-63-25

ПРИНЯТО

Протокол Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №290»
от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №290»
от 30.08.2024 № 112

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»

Составили: Инструктор ФК – Наумова Н.В.

Ижевск, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности

Программа разработана на основе дополнительной программы физкультурно-оздоровительной направленности Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г.

Актуальность, отличительные особенности программы. Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развития своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом. Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Адресат программы Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год

Особенности организации образовательного процесса. Работа в детском объединении подразумевает работу в подгруппах одного возраста в составе 10-15 человек. **Форма обучения.** Очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность – 25-30 минут.

Цель – совершенствование двигательной деятельности на основе формирования потребности в движении на занятиях по плаванию. Помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности.

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование навыков и видов плавания.
2. Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
5. Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей, через участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание программы

Месяц	Возраст группы детей	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
Сентябрь	5-7 год жизни	Плавание	«Диагностическое»	Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплытие и лежание на воде, произвольное плавание.
Октябрь	5-7 год жизни	Плавание	«Тихие воды»	Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплытия на воде и открывания глаз. Способствовать привитию навыков личной гигиены
Ноябрь	5-7 год жизни	Плавание	«Ловкие стрелы»	Формировать способности движения ногами по типу кроля на суше и в воде. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду. Формировать навыки скольжения на груди и на спине. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплытия на воде.
Декабрь	5-7 год жизни	Плавание	«Морские путешественники»	Продолжать формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплытия на воде на груди и на спине. Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.
Январь	5-7 год жизни	Плавание	«Катера плывут»	Формировать координационные возможности в воде:

арь				движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
Фев рал ь	5-7 год жизни	Плавание	«Сильные, быстрые, ловкие ребята»	Совершенствовать различные виды передвижения в воде и ориентирование под водой. Закрепить координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Продолжать закреплять навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Воспитывать положительные морально – волевые качества.
Ма рт	5-7 год жизни	Плавание	«Корабли плывут»	Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.
				Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.

Апрель	5-7 год жизни	Плавание	«Морские стрелы»	Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.
--------	---------------	----------	------------------	---

				Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
Май	5-7 год жизни	Плавание	«Водолазы»	Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.

Учебный план

Год обучения	Количество детей	Количество занятий в неделю	Количество часов в год	Количество минут на занятии	Количество учебных недель
8	30	1	18	30	32

Планируемые результаты освоения плавательных способностей

Ребенок умеет:

- регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, умеет поворачивать голову в сторону для правильного вдоха и выдоха в скольжении с помощью движения ног.
- согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук и ног при плавании облегченным способом «кроль на груди».
- плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием, преодолевая все большее расстояние.
- соблюдает правила личной гигиены.

Календарный учебный график на 2024- 2025 учебный год

ОКТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30/	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
30	31					

НОЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ДЕКАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30/	31/	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
31/	1	2	3	4	5	6
7	8	9		10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19		20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

 Выходной

 Занятия

Условия реализации программы

Бассейн

№	Наименование товара
	Оборудование для занятий в бассейне
1.	Ныряющие диски (6 штук, пластик), D=10см
2.	Кольцеброс – поплавок (6 разноцветных колец), D=15см
3.	Ныряющие кольца (6 штук)
4.	Рыбки (тонущие игрушки из резины, 5 штук)
5.	Ныряющие палочки (6 штук), (L=20см)
6.	Дельфин и рыбки (6 шариков с утяжелителем)
7.	«Охота на акул» (1 удочка, 3 разноцветных акулы, 3 рыбки)
8.	Кольцеброс «Пингвин» (6 колец), D= 15см, 12см, 9см
9.	«Радужные обручи» (4 штуки)
10.	Радужные подводные обручи,кольцеброс и флажки
11.	Ласты резиновые «Золотая рыбка» (26-28 размер)
12.	Ласты резиновые «Малютка» (32-34 размер), СПЭ
13.	Очки для плавания, СПЭ
14.	СПЭ Очки для плавания
15.	Лопатка для плавания (серповидная)
16.	Шапочки для плавания
17.	Доска для плавания в ассортименте, ЭСП
18.	Баскетбольное кольцо со щитом (d =23см), кольцеброс и 4 дельфина (без мяча) для бассейна
19.	Баскетбол 3 в 1 для бассейна (баскетбольное кольцо без щита, без мяча, 9 разноцветных колец), D=49см и d=33см
20.	Баскетбол 2 в 1 для бассейна (без мяча, 3 флажка, 9 колец)
21.	Гимнастический брус для воды (пенопл.), СПЭ
22.	СПЭ Круг "Морские животные" 64 см
23.	СПЭ Круг "Цветной" 76 см
24.	СПЭ Круг 41 см
25.	СПЭ Круг 51 см
26.	СПЭ Круг 61 см
27.	СПЭ Круг 64 см
28.	Тарелка летающая d-22,7 решето
29.	Морские коньки 4 шт. (тонущие игрушки)

30.	Утяжелители на руки 0,2кг (дробь)
31.	Жилет 12020 (46*43)
32.	Жилет 12027(60*50)
33.	Нарукавник 2-0007 20*23
34.	Нарукавники 10206
35.	Надувные игрушки в ассортименте

Критерии и способы определения результативности

Приложение 1

Методические материалы

Основные формы и методы работы с детьми

Форма организации детей	Групповая и индивидуальная			
Наглядные методы	Практические методы	Словесные методы	Стимулирующие методы	Игровые
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни, сигналы); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме; - имитационные упражнения	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - образный сюжетный рассказ; - беседа; - словесная инструкция; - вопросы к детям.	- похвала; - поощрение.	- подвижные и малоподвижные игры; - игровые упражнения.

Педагогические технологии

Использование современных здоровьесберегающих педагогических технологий в работе
с детьми /взаимодействие с педагогами ДОУ/

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги

Гимнастика коррегирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

3. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
-------------------------------------	---	---	--------------

Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, психолог
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6- 8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются	Воспитатели, психолог

		в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог

Методическое обеспечение

1. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991
2. Е.К. Воронина «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003
3. Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003
4. Н.Ж. Булгакова «Плавание», М. «Физкультура и спорт», 1999
5. Е.В.Харламов «Дыхательная гимнастика», М.: Ростов на дону – 2004
6. И.В.Дорошенко «Учись плавать», М. «Советский спорт» - 1989г
7. Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
8. Н.Ж.Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000
9. В.Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000
10. С.А.Лифшиц, Н.А.Шаульская «Праздник Нептуна», М.: «Творческий центр» - 2004
11. В.В.Горбунов «Вода дарит здоровье», М.: «Советский спорт» - 1990
12. Н.Ж.Булгакова «Плавание», М.: «Физкультура и спорт» - 1999
13. С.В.Яблонская, С.А.Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», М.: «Творческий центр» - 2008
14. Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: «Педагогическое общество России» - 2006
15. И.В.Сидорова «Как научить ребенка плавать», М.: «АЙРИС-ПРЕСС» - 2011
16. В.Г.Алямовская «Как воспитывать здорового ребенка», М. – 2007
17. Ю.О.Короб «Учимся плавать», Киев – 1990
18. С.Б.Шарманова «Морское царство», УралГАФК – 1996
19. Т.А.Тарасова«Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», М. - 2006

Приложение 1

Технология мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала по физической культуре (плаванию)

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программного материала обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять **оценку динамики достижений** детей и включать **описание объекта, форм, периодичности и содержания** мониторинга.

Мониторинг проводится инструктором поэтапно 2 раза в год (сентябрь, апрель) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

Объектом мониторинга выступает качество образовательной области физическая культура (плавание), обеспечиваемое дошкольным учреждением воспитанникам.

Субъектом мониторинга качества образования являются носители мониторинговых функций: заведующий, заместитель заведующего по воспитательно – методической работе, старший воспитатель, старшая медсестра, педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, воспитатели, профильные специалисты.

В нашем мониторинговом исследовании используются следующие **способы получения информации**:

- наблюдение,
- беседы,
- изучение медицинских карт детей,
- проведение оценочно-контрольных срезов,
- проведение обследования,
- тестирование,
- аппаратные методы,
- скрининг-тесты.

Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровневом выражении. **«Достаточный» - 2 балла.** Ребенок самостоятельно справляется с заданием.

«Ближе к достаточному» - 1 балл. Ребенку требуется минимальная помощь педагога (в виде подсказки, правильности направления).

«Недостаточный» – 0 балл. Ребенок не справляется с заданием, даже после обучающего этапа.

6-го года жизни
1. Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Достаточный	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Близко к достаточному	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Недостаточный	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Достаточный – активное пускание пузырей.
- Близко к достаточному - редкие воздушные пузыри
- Недостаточный – нет воздушных пузырей.

2. Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Достаточный	7,0 сек	6,5 сек
Близко к достаточному	6,0 сек	5,5 сек
Недостаточный	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Достаточный – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Недостаточный – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

3. Скольжение на груди и на спине

	мальчики	девочки
Достаточный	4,00 метра	3,80 метра
Близко к достаточному	3,20 метра	3,20 метра
Недостаточный	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Достаточный – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Близко к достаточному – подбородок лежит на поверхности воды.
- Недостаточный – плечи находятся над поверхности воды.

4. Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Достаточный	4,50 метра	4,00 метра
Близко к достаточному	4,00 метра	3,50 метра
Недостаточный	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Достаточный - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Близко к достаточному – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Недостаточный – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

5. Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду

	Мальчики	Девочки
Достаточный	6,00 метров	5,50 метров
Близко к достаточному	5,00 метров	4,50 метров
Недостаточный	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Достаточный - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Близко к достаточному - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Недостаточный – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

