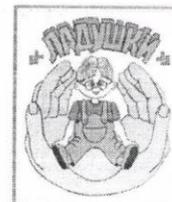


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №17 «ЛАДУШКИ»

Принята
на педагогическом совете №1
протокол №1 от 30.08.2017

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №17 «Ладушки»
Я.В. Полятыкина
Приказ №597 от 30.08.2017



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АКВААЭРОБИКА»
НА 2017 -2018 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПО ОКАЗАНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ
ЭЛЕМЕНТАМ АКВААЭРОБИКИ**

Составитель : инструктор
по физическому воспитанию
(по плаванию)
Прокопьева Н.В.

Нижневартовск, 2017

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страницы
1.	Паспорт программы	Стр.3
2	Пояснительная записка	Стр.3
3	Возрастные и индивидуальные особенности детей	Стр.4
4	Цели и задачи Программы	Стр.5
5	Планируемые результаты	Стр.5
6	Объем образовательной нагрузки	Стр.6
7	Содержание работы по реализации программы «Аквааэробика»	Стр.6
7.1	Организационно-педагогические условия	
7.2	Учебный план	
7.3	Расписание занятий	
7.4	Календарный учебный график	
7.5	Программно – методическое обеспечение	
8.	Материально-техническое обеспечение	
9.	Педагогическая диагностика уровня развития детей	
10	Список литературы	

Паспорт программы

Наименование услуги	Обучение детей элементам аквааэробики
Основания для разработки	<ul style="list-style-type: none">• Закон РФ «Об образовании» «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»;• СанПиН 2.4.1.3049-13• Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";• Закон РФ «О защите прав потребителей», от 07.02.1992 N 2300-1• Федеральный закон от 3 ноября 2006 г. N 174-ФЗ "Об автономных учреждениях" (с изменениями и дополнениями)• Устав дошкольного образовательного учреждения• Приказ МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 17 «Ладушки» № 300 от 05.05.17 г. «Об утверждении тарифов на дополнительные платные услуги»
Заказчик программы	Администрация МАДОУ ДС, родители ДОУ № 17 «Ладушки»
Организация исполнитель программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение город Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»
Целевая группа	Старший дошкольный возраст
Составитель программы	Инструктор по физической культуре (плавание) Прокопьева Н. Н.
Сроки реализации программы	1 год

2. Пояснительная записка

Одна из основных задач в воспитании дошкольников - сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Оздоровительный эффект аквааэробики неоспорим. Аквааэробика способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования платной образовательной услуги «Аквааэробика» разработана на основе технологии Маханевой М. Д., Барановой Г. В. «Фигурное плавание в детском саду», методического пособия Большаковой И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений.

Аквааэробика – это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движений в воде под музыку. Интерес к аквааэробике возрастает с каждым днем, так как она подходит практически всем. Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика. Они быстро утомляются при статических нагрузках. Им свойственно динамика. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения во многом сходные с состоянием невесомости. Поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений.

Прежде всего, занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время занятий присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Благодаря ему кожа становится увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте, поэтому даже после самых интенсивных тренировок вы не почувствуете болевых ощущений. И это несмотря на то, что во время занятий работают практически все группы мышц, что способствует подвижности в суставах и гармоничному развитию мускулатуры.

Акваэробика – эффективна для детей с избыточным весом, так как выталкивающая сила воды создает для них благоприятные условия. А так же движения в воде благоприятно воздействует на уменьшение жира и рост ребенка. Занятия данным видом аэробики помогают развить гибкость, ловкость и выносливость, силу, ловкость, быстроту и координацию движений. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, если добавить специальные упражнения, то можно исправить осанку.

Основные направления работы:

формирование «мышечного корсета»;

предупреждение искривлений позвоночника;

гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Данная программа реализуется на базе дошкольного образовательного учреждения №17 «Ладушки».

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводит инструктор по физической культуре первой квалификационной категории в соответствии с учебным планом фронтально.

Занятия проходят в бассейне дошкольного учреждения.

Занятия по плаванию проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий 30 минут.

Занятия проводятся фронтально.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Ожидаемый результат:

- будут развиты и закреплены физические качества;
- дети обучатся элементам фигурного плавания;
- сформируется умение детей дошкольного возраста выстраивать фигуры на воде;
- дети обучатся элементам акваэробики;
- дети будут уверенно и безбоязненно двигаться в воде под музыку;
- будут развиты чувства ритма, пластики движений;
- повысится иммунная защита организма ребенка;

3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Особое значение в этом возрасте для общего физического развития ребенка приобретает двигательная активность. Дети растут, становятся выше, у них совершенствуется координация движений, развивается чувство равновесия, уменьшается мышечный тонус. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности.

Как можно заметить из уже имеющихся исследований, дети дошкольного возраста с нарушением зрения отстают на 5-14% от нормально видящих детей в темпах физического развития: рост у них снижен на 3-5%, вес - на 6-10%, жизненная емкость

легких - на 3-6%. Отмечается отставание от нормы мышечной силы кистей рук и составляет 2-5 кг, в показателях устойчивости тела в 1,5 раза от нормально видящих детей, снижение работоспособности сопровождается резким увеличением частоты сердечных сокращений, снижением функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В дошкольный период, когда у обычного ребенка развивается процесс расширения знаний и представлений об обществе, у ребенка с нарушением зрения наблюдается задержка (медленность) этих процессов. Для такого ребенка требуется больше времени для адаптации к новым условиям, более детальное знакомство с объектом, тем самым он компенсирует недостаток визуального восприятия информации

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития.

Плавание является одним из важных факторов, влияющих на здоровье детей.

4. Цели и задачи Программы

Цель: Обучение воспитанников плаванию с использованием элементов фигурного плавания.

Задачи:

- > обучение детей элементам фигурного плавания;
 - > обучение детей элементам акваэробики;
 - > формирование умений детей дошкольного возраста построению элементов фигурного плавания на воде;
 - > развитие двигательных навыков дошкольников на воде.
 - > расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.
 - > повышение динамики развития движений в воде.
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

5. Планируемые результаты

- > будут развиты и закреплены физические качества;
- > дети обучатся элементам фигурного плавания;
- > сформируется умение детей дошкольного возраста выстраивать фигуры на воде;
- > дети обучатся элементам акваэробики;
- > дети будут уверенно и безбоязненно двигаться в воде под музыку;
- > будут развиты чувства ритма, пластики движений;
- > повысится иммунная защита организма ребенка;

6. ОБЪЁМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут с детьми старшего дошкольного возраста в бассейне дошкольного учреждения.

Группа включает 10 детей.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы – 1 год обучения.

7.Содержание работы по реализации программы

7.1 Календарно – тематическое планирование

Структура занятия:

- 1.Вводная часть
- 2.Разминка
- 3.Работа в бассейне
4. Гигиенические процедуры
5. Итоги занятия

НОМЕР ЗАНЯТИЯ	Тема занятия	Программное содержание
1	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне.	Тема. Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Переходы шагом, прыжками до середины бассейна. 3. Выдохи в воду. 4. П/игра «Море волнуется». 5. Индивидуальная работа. 6. Свободное плавание.
2	Обучение выдохам в воду.	Тема: обучение выдохам в воду. 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Переходы шагом, прыжками до середины бассейна. 3. Выдохи в воду. 4. П/игра «Море волнуется». 5. Индивидуальная работа. 6. Свободное плавание.

3	Обучение элементам фигурного плавания	<p>Тема: Обучение элементам фигурного плавания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Переходы шагом, прыжками до середины бассейна. 3. Выдохи в воду. 4. Составление рисунков: с обручами, в парах, с мячами 5. П/игра «Море волнуется» 6. Индивидуальная работа.
4	Обучение элементам акваэробики.	<p>Тема: Обучение элементам акваэробики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Переходы шагом, прыжками до середины бассейна. 3. Выдохи в воду. 4. П/игра «Море волнуется». 5. Индивидуальная работа. 6. Свободное плавание.
5	Отработка движений рук	<p>Тема: отработка движений рук способом кроль, брасс, дельфин на груди и на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения руками способом кроль, брасс, дельфин на груди и на спине. 3. В движении шагом по дну в положении полуприседа, плечи в воде. Выполнять в указанной последовательности, постепенно ускоряя шаг. 4. Выдохи в воду. 5. Выполнять движения рук способом кроль на груди и на спине со вспомогательными и поддерживающими средствами 6. П/игра «Карусели». 7. Индивидуальная работа. 8. Свободное плавание.

6	Отработка движений рук	<p>Тема: отработка движений рук способом кроль на груди и на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения руками способом кроль, брасс, дельфин на груди и на спине. 3. В движении шагом по дну в положении полуприседа, плечи в воде. Выполнять в указанной последовательности, постепенно ускоряя шаг. 4. Выдохи в воду. 5. Выполнять движения рук способом кроль на груди и на спине со вспомогательными и поддерживающими средствами 6. П/игра «Карусели». 7. Индивидуальная работа. 8. Свободное плавание.
7	Отработка движений ног	<p>Тема: отработка движений ног способом кроль, брасс на груди и на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения ногами способом кроль, брасс, с поддерживающими средствами у бортика и плавая в бассейне. 4. Выдохи в воду. 5. Движения ногами брассом, кролем на груди и на спине с вариантами дыхания. 6. П/игра «Поезд в туннель». 7. Индивидуальная работа. 8. Свободное плавание.
8	Отработка движений ног	<p>Тема: продолжать обучение движениям ног способом кроль, брасс, дельфин на груди и на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения ногами способом кроль, брасс, с поддерживающими средствами у бортика и плавая в бассейне. 3. Выдохи в воду. 4. Движения ногами брассом, кролем на груди и на спине с вариантами дыхания. 5. П/игра «Поезд в туннель». 6. Индивидуальная работа. 7. Свободное плавание.

9	Отработка движений ног	<p>Тема: отработка движений ног</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения ногами способом кроль, брасс, с поддерживающими средствами у бортика и плавая в бассейне. 4. Выдохи в воду. 5. Движения ногами брассом, кролем на груди и на спине с вариантами дыхания. 6. П/игра «Поезд в туннель». 7. Индивидуальная работа. 8. Свободное плавание.
10	Отработка движений ног	<p>Тема: отработка движения ног</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения ногами способом кроль на груди и на спине. 3. Держась руками за поручень, в скольжении с поддерживающими средствами выполнять движения ног в указанной последовательности. 4. Выдохи в воду. 5. П/игра «Караси и карпы». 6. Индивидуальная работа. 7. Свободное плавание.
11	Обучение элементам фигурного плавания.	<p>Тема: обучение элементам фигурного плавания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Выдохи в воду. 3. Составление рисунков: с обручами, в парах, с мячами. 4. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера 5. П/игра «Узоры на воде». 6. Индивидуальная работа. 7. Свободное плавание.

12	Обучение элементам фигурного плавания.	<p>Тема: обучение элементам фигурного плавания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде. 3. Выдохи в воду. 4. Составление рисунков: с обручами, с мячами 5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера 6. П/игра «Узоры на воде». 7. Индивидуальная работа. 8. Свободное плавание.
13	Обучение выдохам в воду.	<p>Тема: обучение выдохам в воду.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Переходы шагом, прыжками до середины бассейна. 3. Выдохи в воду. 4. П/игра «Водолазы». 5. Индивидуальная работа. 6. Свободное плавание.
14	Обучение выдохам в воду.	<p>Тема: обучение выдохам в воду.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Выдохи в воду. 3. Движения руками способом кроль на груди и на спине. 4. Движения ногами способом кроль на груди и на спине. 5. Плавание способом кроль на груди и на спине с выдохом в воду, не останавливаясь; по возможности без вспомогательных средств. 6. Свободное плавание. 7. Индивидуальная работа.

15	Отработка движений рук	<p>Тема: отработка движений рук способом кроль, брасс на груди и на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Выдохи в воду. 3. Движения руками способом способом кроль, брасс на груди и на спине. 4. Плавание способом кроль, брасс на груди и на спине с выдохом в воду, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств. 6. Свободное плавание. 7. Индивидуальная работа.
16	Отработка движений рук	<p>Тема: отработка движений рук способом кроль, брасс на груди и на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Выдохи в воду. 3. Движения руками способом способом кроль, брасс на груди и на спине. 4. Плавание способом кроль, брасс на груди и на спине с выдохом в воду, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств. 6. Свободное плавание. 7. Индивидуальная работа.
17	Обучение выдохам в воду.	<p>Тема: обучение выдохам в воду</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения руками способом брасс, в положении ноги на ширине плеч, полуприседе, плечи в воде. 4. Выдохи в воду. 5. Согласование движений рук с дыханием. 6. П/игра «Хоровод». 7. Индивидуальная работа. 8. Свободное плавание.
18	Обучение элементам фигурного плавания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде. 3. Выдохи в воду. 4. Составление рисунков: с обручами, с мячами

		<p>5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера</p> <p>6. П/игра «Узоры на воде».</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p> <p>8. Свободное плавание.</p>
19.	Обучение элементам акваэробики	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).</p> <p>3. Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).</p> <p>4. Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад. Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).</p> <p>5. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.</p> <p>6. Индивидуальная работа.</p>
20	Отработка движений рук	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Движения руками способом кроль, брасс на груди и на спине.</p> <p>4. Плавание способом кроль, брасс на груди и на спине с выдохом в воду, не останавливаясь; по возможности без вспомогательных средств.</p> <p>5. Свободное плавание.</p> <p>6. Индивидуальная работа.</p>
21.	Отработка движений рук	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Выдохи в воду.</p>

		<p>3. Движения руками способом способом кроль, брасс на груди и на спине.</p> <p>4. Плавание способом кроль, брасс на груди и на спине с выдохом в воду, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств.</p> <p>6. Свободное плавание.</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p>
22	Отработка движений рук	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Движения руками способом способом кроль, брасс на груди и на спине.</p> <p>4. Плавание способом кроль, брасс на груди и на спине с выдохом в воду, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств.</p> <p>5. Свободное плавание.</p> <p>6. Индивидуальная работа.</p>
23	Обучение плаванию в полной координации	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Движения руками способом дельфин, брасс, кроль с вариантами дыхания.</p> <p>3. Движения ногами способом дельфин, брасс, кроль.</p> <p>4. Плавание способом дельфин, брасс, кроль с вариантами дыхания, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств.</p> <p>5. Свободное плавание.</p> <p>6. Индивидуальная работа.</p> <p>7. Игра «Водолазы»</p>
24	Согласование движений руками, ногами и дыхания.	<p>1. Движения руками брассом, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч.</p> <p>2. Движения руками брассом с вариантами</p>

		<p>дыхания.</p> <p>3. Движения ногами брассом, в положении сидя и лежа.</p> <p>4. Движения руками и ногами брассом в согласовании с дыханием: раздельный брасс, слитный брасс.</p> <p>5. Плавание брассом на спине и на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>6. Свободное плавание.</p> <p>7. Индивидуальная работа</p>
25	Обучение плаванию в полной координации	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Движения руками способом дельфин, брасс, кроль с вариантами дыхания.</p> <p>3. Движения ногами способом дельфин, брасс, кроль</p> <p>4. Плавание способом дельфин, брасс, кроль с вариантами дыхания, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств.</p> <p>5. Свободное плавание.</p> <p>6. Индивидуальная работа.</p> <p>7. П\игра «Водолазы»</p>
26	Обучение плаванию в полной координации	<p>Тема: обучение плаванию в полной координации</p> <p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Движения руками способом дельфин, брасс, кроль с вариантами дыхания.</p> <p>3. Движения ногами способом дельфин, брасс, кроль</p> <p>4. Плавание способом дельфин, брасс, кроль с вариантами дыхания, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств.</p> <p>5. Свободное плавание.</p> <p>6. Индивидуальная работа.</p> <p>7. П\игра «Водолазы»</p>

27	Отработка движений ног	<p>Тема: отработка движений ног</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения ногами способом кроль, брасс, с поддерживающими средствами у бортика и плавая в бассейне. 3. Выдохи в воду. 4. Движения ногами брассом, кролем на груди и на спине с вариантами дыхания. 5. П/игра «Поезд в туннель». 6. Индивидуальная работа.
28	Обучение элементам акваэробики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Движения ногами способом кроль, брасс, с поддерживающими средствами у бортика и плавая в бассейне. 4. Выдохи в воду. 5. Движения ногами брассом, кролем на груди и на спине с вариантами дыхания. 6. П/игра «Поезд в туннель». 7. Индивидуальная работа.
29	Обучение элементам акваэробики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»). 3. Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»). 4. Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад. 5. Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).

		<p>6. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.</p>
30	Обучение элементам акваэробики.	<p>1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2.Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).</p> <p>3.Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).</p> <p>4.Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.</p> <p>5.Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).</p> <p>6.Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.</p> <p>7.Индивидуальная работа.</p>
31	Обучение элементам фигурного плавания.	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Составление рисунков: с обручами, с мячами.</p> <p>5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера.</p> <p>6. П/игра «Узоры на воде».</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p> <p>8.Свободное плавание.</p>

32	Обучение элементам фигурного плавания.	<p>Тема: обучение элементам фигурного плавания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде. 3. Выдохи в воду. 4. Составление рисунков: с обручами, с мячами 5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера 6. П/игра «Узоры на воде». 7. Индивидуальная работа. 8. Свободное плавание.
33	Обучение элементам фигурного плавания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде. 3. Выдохи в воду. 4. Составление рисунков: с обручами, с мячами 5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера 6. П/игра «Пятнашки с поплавком». 7. Индивидуальная работа. 8. Свободное плавание.
34	Обучение элементам фигурного плавания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде. 3. Выдохи в воду. 4. Составление рисунков: с обручами, с мячами 5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера 6. П/игра «Пятнашки с поплавком». 7. Индивидуальная работа. <p>Свободное плавание.</p>

35	Обучение элементам акваэробики.	<p>1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2.Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).</p> <p>3.Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).</p> <p>4.Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.</p> <p>5.Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).</p> <p>6.Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.</p> <p>7.Индивидуальная работа.</p>
36	Обучение элементам акваэробики.	<p>1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2.Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).</p> <p>3.Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).</p> <p>4.Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.</p> <p>5.Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).</p> <p>6.Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.</p> <p>7.Индивидуальная работа.</p>

37	Отработка движений ног	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Движения ногами способом кроль, брасс, с поддерживающими средствами у бортика и плавая в бассейне.</p> <p>4. Выдохи в воду.</p> <p>Движения ногами брассом, кролем на груди и на спине с вариантами дыхания.</p> <p>6. П/игра «Поезд в туннель».</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p> <p>Свободное плавание.</p>
38	Обучение плаванию в полной координации	<p>Тема: обучение плаванию в полной координации</p> <p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Движения руками способом дельфин, брасс, кроль с вариантами дыхания.</p> <p>3. Движения ногами способом дельфин, брасс, кроль</p> <p>4. Плавание способом дельфин, брасс, кроль с вариантами дыхания, не останавливаться; по возможности без вспомогательных средств.</p> <p>5. Свободное плавание.</p> <p>6. Индивидуальная работа.</p> <p>7. П/игра «Пятнашки с поплавком».</p>
39	Отработка плавания в полной координации движений с дыханием	<p>Тема: отработка плавания в полной координации движений с дыханием</p> <p>Движения руками кролем, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч.</p> <p>2. Движения руками кролем с вариантами дыхания.</p> <p>3. Движения ногами кролем, в положении сидя и лежа.</p> <p>4. Движения руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Плавание кролем на спине в согласовании с дыханием.</p>

		6. Эстафетное плавание.
40	Отработка плавания в полной координации движений с дыханием	<p>Тема: отработка плавания в полной координации движений с дыханием</p> <p>.Движения руками дельфином, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч.</p> <p>2. Движения руками дельфином с вариантами дыхания.</p> <p>3. Движения ногами дельфином, в положении сидя и лежа.</p> <p>4. Движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Плавание дельфином в согласовании с дыханием.</p> <p>6. Свободное плавание.</p> <p>7. Индивидуальная работа</p>
41	Согласование движений руками, ногами и дыхания	<p>Тема согласование движений руками, ногами и дыхания.</p> <p>1.Движения руками брассом, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч.</p> <p>2.Движения руками брассом с вариантами дыхания.</p> <p>3.Движения ногами брассом, в положении сидя и лежа.</p> <p>4.Движения руками и ногами брассом в согласовании с дыханием: раздельный брасс, слитный брасс.</p> <p>5.Плавание брассом на спине и на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>6.Свободное плавание.</p> <p>7.Индивидуальная работа</p>

42	Согласование движений руками, ногами и дыхания	<p>Тема согласование движений руками, ногами и дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения руками кролем, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч. 2. Движения руками кролем с вариантами дыхания. 3. Движения ногами кролем, в положении сидя и лежа. 4. Движения руками и ногами кролем в согласовании с дыханием. 5. Плавание брассом на спине и на груди в согласовании с дыханием. 6. Свободное плавание. 7. Индивидуальная работа
43	Согласование движений руками,	<p>Тема согласование движений руками, ногами и дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения руками кролем, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч. 2. Движения руками кролем с вариантами дыхания. 3. Движения ногами кролем, в положении сидя и лежа. 4. Движения руками и ногами кролем в согласовании с дыханием. 5. Плавание брассом на спине и на груди в согласовании с дыханием. 6. Свободное плавание. <p>Индивидуальная работа</p>

44	Обучение элементам фигурного плавания.	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Составление рисунков: с обручами, с мячами.</p> <p>5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера.</p> <p>6. Игра «Пятнашки с поплавком».</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p> <p>8. Свободное плавание.</p>
45	Обучение элементам фигурного плавания.	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Составление рисунков: с обручами, с мячами.</p> <p>5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера.</p> <p>6. Игра «Пятнашки с поплавком».</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p> <p>8. Свободное плавание.</p>
46	Отработка элементов акваэробики.	<p>1. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).</p> <p>2. Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).</p> <p>3. Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.</p> <p>4. Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).</p> <p>5. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в</p>

		<p>воду.</p> <p>6.Индивидуальная работа.</p>
47	Отработка элементов акваэробики.	<p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2.Ноги на <u>ширине</u> плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).</p> <p>3.Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).</p> <p>4.Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.</p> <p>5.Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).</p> <p>6.Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.</p> <p>7.Индивидуальная работа.</p>
48	Отработка элементов фигурного плавания.	<p>Тема: отработка элементов фигурного плавания.</p> <p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Составление рисунков: с обручами, с мячами</p> <p>5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера</p> <p>6. П/игра «Пятнашки с поплавком».</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p> <p>8.Свободное плавание.</p>

49	Отработка элементов фигурного плавания.	<p>Тема: отработка элементов фигурного плавания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде. 3. Выдохи в воду. 4. Составление рисунков: с обручами, с мячами 5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера 6. П/игра «Пятнашки с поплавком». 7. Индивидуальная работа. 8.Свободное плавание.
50	отработка элементов акваэробики.	<p>Тема: отработка элементов акваэробики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения. 2. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»). 3. Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»). 4.Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад. 5.Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»). 6.Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду. 7.Индивидуальная работа.

51	Отработка элементов акваэробики.	<p>1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2.Ноги на <u>ширине</u> плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).</p> <p>3.Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).</p> <p>4.Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.</p> <p>5.Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).</p> <p>6.Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.</p> <p>7.Индивидуальная работа</p>
52	Отработка движений рук	<p>1. Специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Упражнения для рук, ног всех способов плавания: брассом, дельфином, кролем.</p> <p>3.Выдохи в воду(произвольно; следить за интенсивным выдохом)</p> <p>4.Игра: кто дольше продержится в положении поплавка.</p> <p>5.Плавание любым «своим» способом.</p>

54	Согласование движений руками, ногами и дыхания.	<p>Тема: согласование движений руками, ногами и дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные плавательные упражнения. 2. Упражнения для рук, ног всех способов плавания: брассом, дельфином, кролем. 3. Выдохи в воду(произвольно; следить за интенсивным выдохом) 4. Игра: кто дольше продержится в положении поплавка. 5. Плавание любым «своим» способом.
55	Отработка плавания в полной координации движений с дыханием	<p>Тема: отработка плавания в полной координации движений с дыханием</p> <p>Движения руками кролем, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Движения руками кролем с вариантами дыхания. 3. Движения ногами кролем, в положении сидя и лежа. 4. Движения руками и ногами кролем в согласовании с дыханием. 5. Плавание кролем на спине в согласовании с дыханием. 6. Эстафетное плавание.
56	Отработка плавания в полной координации движений с дыханием	<p>Тема: отработка плавания в полной координации движений с дыханием.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения руками дельфином, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч. 2. Движения руками дельфином с вариантами дыхания. 3. Движения ногами дельфином, в положении сидя и лежа. 4. Движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием. 5. Плавание дельфином в согласовании с

		<p>дыханием.</p> <p>6. Свободное плавание.</p> <p>7. Индивидуальная работа</p>
57	Отработка элементов фигурного плавания.	<p>Тема: отработка элементов фигурного плавания.</p> <p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Составление рисунков: с обручами, с мячами</p> <p>5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера</p> <p>6. П/игра «Пятнашки с поплавком».</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p> <p>Свободное плавание.</p>
58	Отработка элементов фигурного плавания.	<p>Тема: отработка элементов фигурного плавания.</p> <p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Знакомство с разнообразными цепочками на воде.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Составление рисунков: с обручами, с мячами</p> <p>5. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера</p> <p>6. П/игра «Пятнашки с поплавком».</p> <p>7. Индивидуальная работа.</p>

59	Отработка элементов акваэробики	<p>1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2.Ноги на <u>ширине</u> плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).</p> <p>3.Руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).</p> <p>4.Руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.</p> <p>5.Руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).</p> <p>6.Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.</p> <p>7.Индивидуальная работа</p>
60	Отработка элементов акваэробики.	<p>1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Упражнение «пузыри» - вдох и выдох под водой.</p> <p>3. Ладони на воде. Вращение вокруг себя, сначала в одну сторону, затем в другую.</p> <p>4. Упражнения у бортика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Стоя лицом к бортику, держаться за поручень. Прогнуться назад, затылок касается воды, вернуться в и.п. -То же, с движением правой, а затем левой руки (выполнить рукой полную амплитуду движения). -Зацепиться стопами за поручень. Медленно выпрямить туловище, держась стопами, лежать на поверхности воды, руки вдоль туловища. Вернуться в и.п.,

		<p>вытянув руки вперед к поручню.</p> <p>-то же, но руки вытянуть вверх в положение «стрела». По сигналу оттолкнуться стопами от бортика и проскользнуть на спине к противоположному бортику.</p> <p>5. Игра: кто дольше продержится в положении поплавка.</p> <p>6. Плавание любым «своим» способом.</p>
61	Отработка элементов акваэробики.	<p>1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Упражнение «пузыри» - вдох и выдох под водой.</p> <p>4.Ладони на воде. Вращение вокруг себя, сначала в одну сторону, затем в другую.</p> <p>5.Упражнения у бортика:</p> <p>-Стоя лицом к бортику, держаться за поручень. Прогнуться назад, затылок касается воды, вернуться в и.п.</p> <p>-То же, с движением правой, а затем левой руки (выполнить рукой полную амплитуду движения).</p> <p>-Зацепиться стопами за поручень. Медленно выпрямить туловище, держась стопами, лежать на поверхности воды, руки вдоль туловища. Вернуться в и.п., вытянув руки вперед к поручню.</p> <p>-то же, но руки вытянуть вверх в положение «стрела». По сигналу оттолкнуться стопами от бортика и проскользнуть на спине к противоположному бортику.</p> <p>6.Игра: кто дольше продержится в положении поплавка.</p> <p>7.Плавание любым «своим» способом.</p>

62	Отработка плавания в полной координации движений с дыханием	<p>Тема: отработка плавания в полной координации движений с дыханием</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения руками кролем, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч. 2. Движения руками кролем с вариантами дыхания. 3. Движения ногами кролем, в положении сидя и лежа. 4. Движения руками и ногами кролем в согласовании с дыханием. 5. Плавание кролем на спине в согласовании с дыханием. 6. Эстафетное плавание.
63	Отработка плавания в полной координации движений с дыханием	<p>Тема: отработка плавания в полной координации движений с дыханием</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения руками дельфином, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч. 2. Движения руками дельфином с вариантами дыхания. 3. Движения ногами дельфином, в положении сидя и лежа. 4. Движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием. 5. Плавание дельфином в согласовании с дыханием. 6. Свободное плавание. 7. Индивидуальная работа

64	Согласование движений руками, ногами и дыхания.	<p>Тема: согласование движений руками, ногами и дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные плавательные упражнения. 2. Упражнения для рук, ног всех способов плавания: брассом, дельфином, кролем. 3. Выдохи в воду(произвольно; следить за интенсивным выдохом) 4. Игра: кто дольше продержится в положении поплавка. 5. Плавание любым «своим» способом.
65	Согласование движений руками, ногами и дыхания.	<p>Тема: согласование движений руками, ногами и дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные плавательные упражнения. 2. Упражнения для рук, ног всех способов плавания: брассом, дельфином, кролем. 3. Выдохи в воду(произвольно; следить за интенсивным выдохом) 4. Игра: кто дольше продержится в положении поплавка. 5. Плавание любым «своим» способом.
66	Согласование движений руками, ногами и дыхания.	<p>Задача: согласование движений руками, ногами и дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные плавательные упражнения. 2. Упражнения для рук, ног всех способов плавания: брассом, дельфином, кролем. 3. Выдохи в воду(произвольно; следить за интенсивным выдохом) 4. Игра: кто дольше продержится в положении поплавка. 5. Плавание способом кроль, брасс, дельфин.

67	Согласование движений руками, ногами и дыхания.	<p>Задача: согласование движений руками, ногами и дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные плавательные упражнения. 2. Упражнения для рук, ног всех способов плавания: брассом, дельфином, кролем. 3. Выдохи в воду(произвольно; следить за интенсивным выдохом) 4. Игра: кто дольше продержится в положении поплавка. 5. Плавание любым «своим» способом.
68	Отработка плавания в полной координации движений с дыханием	<p>Тема: отработка плавания в полной координации движений с дыханием</p> <p>Движения руками кролем, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Движения руками кролем с вариантами дыхания. 3. Движения ногами кролем, в положении сидя и лежа. 4. Движения руками и ногами кролем в согласовании с дыханием. 5. Плавание кролем на спине в согласовании с дыханием. 6. Эстафетное плавание.
69	Отработка плавания в полной координации движений с дыханием	<p>Тема: отработка плавания в полной координации движений с дыханием</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения руками дельфином, в положении стоя на бортике, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч. 2. Движения руками дельфином с вариантами дыхания. 3. Движения ногами дельфином, в положении сидя и лежа. 4. Движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием.

		<p>5. Плавание дельфином в согласовании с дыханием.</p> <p>6. Свободное плавание.</p> <p>7. Индивидуальная работа</p>
70	Отработка элементов акваэробики	<p>Тема: отработка элементов акваэробики.</p> <p>1. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Упражнение «пузыри» - вдох и выдох под водой.</p> <p>3. Ладони на воде. Вращение вокруг себя, сначала в одну сторону, затем в другую.</p> <p>4. Упражнения у бортика:</p> <p>- Стоя лицом к бортику, держаться за поручень. Прогнуться назад, затылок касается воды, вернуться в и.п.</p> <p>- То же, с движением правой, а затем левой руки (выполнить рукой полную амплитуду движения).</p> <p>- Зацепиться стопами за поручень. Медленно выпрямить туловище, держась стопами, лежать на поверхности воды, руки вдоль туловища. Вернуться в и.п., вытянув руки вперед к поручню.</p> <p>- то же, но руки вытянуть вверх в положение «стрела». По сигналу оттолкнуться стопами от бортика и проскользить на спине к противоположному бортику.</p> <p>5. Игра: кто дольше продержится в положении поплавка.</p> <p>6. Плавание любым «своим» способом.</p>

71	<p>Итоговое занятие с приглашением родителей.</p> <p>Отработка элементов акваэробики</p>	<p>1.Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения.</p> <p>2. Упражнение «пузыри» - вдох и выдох под водой.</p> <p>3. Ладони на воде. Вращение вокруг себя, сначала в одну сторону, затем в другую.</p> <p>4. Упражнения у бортика: -Стоя лицом к бортику, держаться за поручень. Прогнуться назад, затылок касается воды, вернуться в и.п. -То же, с движением правой, а затем левой руки (выполнить рукой полную амплитуду движения). -Зацепиться стопами за поручень. Медленно выпрямить туловище, держась стопами, лежать на поверхности воды, руки вдоль туловища. Вернуться в и.п., вытянув руки вперед к поручню. -то же, но руки вытянуть вверх в положение «стрела». По сигналу оттолкнуться стопами от бортика и проскользнуть на спине к противоположному бортику.</p> <p>5. Игра: кто дольше продержится в положении поплавка.</p> <p>6. Плавание любым «своим» способом.</p>
72	Мониторинг	<p>Выявить умения детей по программным задачам.</p> <p>Закрепить умения детей применять элементы акваэробики на воде, в «свободном» плавание.</p>

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

8.1 Учебный план

Наименование услуги	Наименование программы	Количество занятий/ часов в неделю	Количество занятий/ часов в месяц	Количество занятий/ часов в год
Обучение детей элементам аквааэробики	Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Аквааэробика»	2/1	8/4	72

Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме итоговых занятий, соревнований, спортивных праздников на воде.

8.2 РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

<i>Дни недели</i>	<i>Время проведения</i>
Понедельник среда	17.00 – 17.30 17.00 – 17.30

8.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тема	Сентябр	Октя	Ноябрь	Декабр	Янва	Февра	Мар	Апрел	Май
Вводное занятие Правила поведения в бассейне	1								
обучение выдохам в воду.	1	2	1						
Обучение элементам фигурного плавания	1	2	1	2					

Отработка элементов фигурного плавания					2	2	2	2	1
Обучение элементам акваэробики	1		1	2	2				
Отработка элементов акваэробики						2	2	3	2

Программно – методическое обеспечение

Наименование дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	дополнительной программы	Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Акваэробика» Автор-составитель: Исламова А.А.
Методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с указанием выходных данных		Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009.-64с. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под.ред. А.А.Чеменовой. - СПб.: Детство-Пресс, 2011 -336с. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005. - 24с.

1. Материально-техническое обеспечение Программы

Вид помещения	Оснащение помещения	Материалы для непосредственной работы с детьми
Бассейн	Гимнастические палки, доски для плавания, поролоновые палки «Нудлосы»; кольца цветные тонущие, набор подводных обручей со специальным центром тяжести	Шапки резиновые, очки, ласты, мячи, доски для плавания

	<p>для вертикального расположения в воде.</p> <p>Набор из подводных обручей, кольцеброса и подводных флажков.</p> <p>Кольцеброс плавающий фигурный.</p> <p>Баскетбольное кольцо плавающее со <u>щитом</u>, кольцебросом и тонущими игрушками в виде рыбки.</p>	
--	--	--

9. Педагогическая диагностика

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.
- Рекомендации В.К. Велитченко, заслуженного врача России.
- Статические данные проверки плавательных умений детей ДООУ №17 (инструктор по плаванию – Прокопьева Н.В.).

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

Высокий уровень – «3» балла

Средний уровень – «2» балла

Низкий уровень – «1» балл

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	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:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	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:

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

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	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:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	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:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

10.Список литературы

1. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.
2. Маханева М. Д., Баранова Г. В. Фигурное плавание в детском саду, изд. Сфера; 2009 г.
3. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном возрасте» М. 2005г.
4. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей в дошкольном возрасте» М. 2008г.
5. Рунова М.А. «Движение день за днем» М. 2007г.