

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи.....	4
Основные принципы.....	5
Способы определения результатов-----	5
Методы и приемы.....	6
Методические рекомендации.....	6
Этапы подготовки плавательных композиций.....	7
Ожидаемый результат.....	7
Содержание практических занятий.....	8
Игры в воде.....	--8
Учебно-методический план-----	9
Календарно-тематический план программы по обучению детей элементам синхронного плавания.....	-----10
Методическое обеспечение.....	13
Материально-техническое обеспечение программы.....	13
Композиция № 1.....	14
Композиция № 2-----	15
Композиция №3 -----	16
Композиция №4-----	17
Композиция №5-----	18
Композиция №6-----	-19
Литература-----	20

### ***Пояснительная записка***

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Актуальность данной программы обеспечивает совместные действия специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Новизна программы выражается через разнообразие музыкальных жанров и стилей, что развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому я использую только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

<b>Категория обучающихся</b>	<b>дети от 5 до 7 лет</b>
<b>Продолжительность обучения</b>	<b>8 месяцев</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>очная</b>
<b>Режим занятий</b>	<b>8 занятий в месяц</b>
<b>В неделю</b>	<b>2 занятия</b>
<b>Виды учебных занятий</b>	<b>практические занятия</b>
<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>30 минут</b>

### ***Цель и задачи***

Целью программы является овладение жизне и здоровье сберегающим навыком плавания, обучение детей элементам синхронного плавания, для осуществления которой необходимо решить следующие задачи:

- формированию физических качеств: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу;
- обучению соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
- развитию умения ориентироваться в пространстве (в воде);
- развитию детского творчество.
- расширения знаний о значении занятий плаванием
- воспитанию самостоятельности, выносливости, волевых качеств
- воспитание коллективизма посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде

## **Способы определения результатов**

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование сформирования навыков синхронного плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений, а также отчётный показ танцевальных композиций.

Таблица 3

<b>Фамилия, имя ребенка</b>	<b>Погружение в воду с задержкой дыхания</b>	<b>Скольжение на груди, на спине</b>	<b>Упражнение в парах – синхронно</b>	<b>Упражнение с предметами – синхронно</b>	<b>Упражнение группой под музыкальное сопровождение</b>	<b>Итоги</b>
	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями:

- 1 балл – ребёнок выполняет задания с помощью взрослого;
- 2 балла – ребёнок выполняет задания с частичной помощью взрослого;
- 3 балла – ребёнок выполняет задания самостоятельно.

## **Основные принципы**

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

## **Методы и приемы**

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде, а также другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учётом индивидуальных способностей.

Сроки реализации программы –1 год. Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве 12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 29 занятий в году.

## **Методические рекомендации**

- На занятиях с детьми педагогу необходимо:
- Разнообразить содержание и методику проведения занятий.
- Ставить и решать конкретные цели и задачи.
- Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя вводную, основную и заключительные части.
- Вводная часть: 10-15 % продолжительности всего занятия. Надо создать положительный эмоциональный фон, подготовить организм к предстоящей нагрузке.
- Основная часть: 70-80 % времени, решаются задачи по обучению детей плаванию и разучиванию танцев на воде с элементами синхронного плавания.
- Заключительная часть: 10-15 % времени, необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма.
- Следить за правильной осанкой.
- Контролировать технику выполнения различных упражнений.

## **Этапы подготовки плавательных композиций**

### **1 этап:**

Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта. На первом этапе подбираются простые упражнения и мелодичная музыка без изменения ритма. Композиции составляются для 2-4 человек. Разучивание упражнений проходит под счёт инструктора и его сигналы, так как дети в силу возрастных особенностей ещё не умеют одновременно разучивать новое движение, следить за синхронностью выполнения и слушать музыку. Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренга, круг).

Композиции составляются с одинаковыми упражнениями для всех участников. На первом этапе при выполнении каждого упражнения дети должны встать на ноги (вернуться в исходное положение). Под музыку композиция выполняется тогда, когда она полностью знакома детям.

### **2 этап:** Придумывание композиций под музыку.

На втором этапе композиции составляются для 4-6 человек. Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разных задания одновременно под счёт педагога и под музыку. Большое внимание уделяется отработке дыхания при выполнении нескольких упражнений. Исполняются упражнения, как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду. Музыка подбирается в двух ритмах, дети должны слышать характер музыки и следить за ритмом. Композиции можно составлять с предметами: обруч, мяч и т.д.

### **Упражнения**

- ходьба и бег с работой рук, перестроением;
- «звёздочка» (на спине и груди), «поплавок», «медуза»;
- скольжение на спине и груди в разных направлениях;
- ныряние, упражнение «винт»;

**3 этап** – Разучивание танцевальной композиции, развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений. Композиция составляется для 6-8 человек.

## **Ожидаемый результат**

- Формирование: координации, гибкости, пластичности, художественно-эстетического вкуса.
- 

Воспитание коллективизма посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.

- Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
- Овладение детьми умением ориентироваться в пространстве.
- Развитие творческих способностей.

## **Содержание практических занятий**

### **Занятия в воде**

1. Согласование дыхания с движениями.
2. Лежание на воде: упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».
3. Имитационная работа ногами кролем сидя на бортике; лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за него руками.
4. Скольжение на спине, на груди.
5. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами).
6. Отработка техники различных способов плавания (кроль, брасс, дельфин).
7. Отработка произвольных композиций.

### **Игры в воде**

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию моральных и волевых качеств;
- выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

На занятиях используются игры:

- Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
- На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.
- Игры на всплытие: «Поплавок», «Медуза», «Кто лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д.
- Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
- С открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».
- Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».

- Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
- Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.
- Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
- Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

## Учебно-тематический план

№ тем ы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Подготовительная – вводные занятия (октябрь)	9	3	6
2	«Танец русалок» (ноябрь)	9	3	6
3	«Вальс цветов» (декабрь)	8	2	6
4	«Танец рыбок» (январь)	7	2	5
5	«Танец морских водорослей» (февраль)	8	2	6
6	«Танец с мячами» (март)	8	2	6
7	«Весенний букет» (апрель)	8	2	6
8	Показательные выступления	8	2	6

**Календарно-тематический план программы  
по обучению детей элементам  
синхронного плавания**

Таблица 1

Месяц	№ занятия	Цели и задачи
Октябрь	1-2	- Выявление уровня подготовленности детей, - обучение разнообразным движениям в воде, - освоение базовых упражнений по синхронному плаванию.
	3-4	- формирование умения совместного выполнения упражнений, - совершенствование выполнения упражнений в шеренге, в кругу. - приучение к контролю за своей осанкой, - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
	5-6	- разучивание движений под счет инструктора и его сигнал, - способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности, - корректирование работы ног в плавании кролем на груди, на спине
	7-8-9	- формирование умения синхронно выполнять движения в паре, - выполнение простейших переворотов, - выполнение синхронных движений в тройках, взаимодействие с другими тройками.
Ноябрь	10-11	- Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалок</i> » под муз. Джо Дассена « <i>Et Si N`existais Pas</i> »
	12-13	- Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. - Закрепление движений танца.
	14-15	- координирование синхронности движений при выполнении различных движений под музыку. - Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.
	16-17-18	- Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. - Синхронное выполнение «Танца русалочек».
Декабрь	19-20	- Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <b>Вальс цветов</b> » под муз. <b>«Звёзды в твоих очах» (оркестр Поля Мориа)</b>

	21-22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий.</li> <li>- Закрепление движений танца.</li> </ul>
	23-24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке,</li> <li>- обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку</li> </ul>
	25-26	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде,</li> <li>- оказанию посильной помощи товарищам.</li> <li>- Синхронное выполнение танца «Вальс цветов»</li> </ul>
Январь	27-28	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца золотых рыбок» под муз. под музыку Сен-Санса «Аквариум»</li> </ul>
	29-30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением.</li> <li>- Закрепление движений танца.</li> </ul>
	30-31-32	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Синхронное выполнение «Танца золотых рыбок» под муз. под музыку Сен-Санса «Аквариум»</li> </ul>
Февраль	33-34	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей» под муз. Georgeo Moroder «Love Tehme from Flash Dance»</li> </ul>
	35-36	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья.</li> <li>- Закрепление движений танца.</li> </ul>
	37-38	<ul style="list-style-type: none"> <li>- координирование синхронности движений при выполнении различных движений под музыку.</li> <li>- Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.</li> <li>- закрепление синхронных движений в группе</li> </ul>
	39-40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.</li> <li>- Синхронное выполнение «Танца морских водорослей».</li> </ul>
Март	41-42	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец с мячами» под музыку <a href="#">Joe Dassin (A Toi)</a></li> </ul>

	43-44	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу.</li> <li>- Закрепление движений танца.</li> <li>- Совершенствование длительной задержки дыхания.</li> </ul>
	45-46	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой.</li> <li>- Синхронное выполнение движений танца.</li> </ul>
	47-48	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением.</li> <li>- Синхронное выполнение программы «Танец с мячами»</li> </ul>
Апрель	49-50	- Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Весенний букет» (Танец с обручами. Под музыку Вальс из мультфильма Анастасия – минус
	51-52	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.</li> <li>- Закрепление движений танца.</li> </ul>
	53-54	<ul style="list-style-type: none"> <li>- координирование синхронности движений при выполнении различных движений под музыку.</li> <li>- Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.</li> </ul>
	55-56	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением.</li> <li>- Синхронное выполнение программы «Весенний букет»</li> </ul>
Май	57-58	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление пройденного материала по композициям</li> <li>- Совершенствование синхронных и плавных переходов, элементов танца</li> </ul>
	59-60	Совершенствование выступлений студии, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды.
	61-62	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений.
	63-64	Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

**Методическое обеспечение**

1. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде
2. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
3. Комплексы дыхательных упражнений.
4. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Плавательные доски.
2. Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

## Композиция №1

**Танец русалок**(Под музыку [Joe Dassin \(Джо Дассен\)](#) «[Вечная любовь](#)»)

**Проигрыш:** Девочки стоят в рассыпную. Руки подняты в стороны. Покачивают руками в такт музыки.

**1 фигура:** Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, выполнить поплавок, затем, не вставая на дно, выполнить звезду, и в конце встать на ноги.

**2 фигура:** Сделать 2 круга. Взяться за руки и выполнить звезду на груди, бабочку

**3 фигура:** Опустить руки, повернувшись спиной в круг, выполнить звезду на спине.

**4 фигура:** Руки поднять в стороны, покачивать руками в такт музыки. Постепенно встать в колонну по одному.

**5 фигура:** «Солнышко». Постепенно поднимать руки через стороны вверх. Затем так же опустить вниз.

**6 фигура:** Руки поднять в стороны. Сзади вперед полуоборот туловища вправо, правой рукой, коснувшись спины, встать в одну шеренгу.

**7 фигура:** Образовать круг, левую руку поднять вперед, потихоньку поиграть пальцами левой руки в воде.

**8 фигура:** Взяться за руки. Сделать большой круг, делают «колесо» (волнение при смене ног),

**9 фигура:** Лицом в круг поочередное выпрыгивание из воды с руками (волна)

**10 фигура:** Опустив руки, встать спиной в круг, расплываются в стороны, работая ногами дельфин. Берут обручи и проныривая в них, возвращаются в центр. Встают в круг.

**11 фигура:** «Цветок» раскрывается и закрывается, положить обруч на воду, проныривание в обруч

**12 фигура:** Взять обруч, повернуться в круг, наклоны в стороны, положить на воду, в наклоне правую ногу назад в наклоне

**13 фигура:** движение Перестроение в колонну, перенос обруча из стороны в сторону (встречка). «Веер» (туда-обратно).

14 **фигура:** поворот вправо, скользят к бортику, выкладывают обручи, застывают в фигуре.

## 1 4

### Композиция №2

#### Вальс цветов

(Под музыка «Звёзды в твоих очах» (оркестр Поля Мориа))

- 1 фигура : «**Спуск в воду**». И.п – стоя в шеренге. Кружась, встают в одну шеренгу. Берутся за руки.
- 2 фигура: «**Торпеда**» И.п – стоя, держась за руки. Приседают ,отталкиваются ногами, ложатся на грудь. Проплывают работая ногами, до центра бассейна.
- 3 фигура: «**Цветок раскрывается**», закрывается». И.п – стоя в кругу держась за руки. Руки поднимают вверх, делают наклон вперёд,выпрямляются и прогибаются назад, руки поднимают вверх.
- 4 фигура: «**Стрелочка на спине**». И.п – стоя в кругу , руки вверх «стрелочкой». Ложатся на спину , плывут назад.
- 5 фигура: «**Стрелочка**». И.п – как в упражнении 4 ложатся на грудь и плывут к центру круга.
- 6 фигура: «**Лилия**». И.п – стоя в кругу держась за руки . Поочерёдно приседают под воду с выдохом в воду (3 раза).
- 7 фигура: «**Много цветов**». И.п – стоя, руки в стороны. дети кружатся,в свободном направлении.
- 8 фигура: «**Цветы распустились**». И.п – дети располагаются в разных местах бассейна. Выполняют упражнение «поплавок». Не вставая на ноги выполняют упражнение «звёздочка» на груди.
- 9 фигура: «**Два букета**». И.п – как в упражнении 8. Перестроение. Передвигаются, кружась, вставая по 3 человека возле бортиков бассейна.
- 10 фигура: «**Стрелочка**». И.п – стоя, руки вверх «стрелочкой». Синхронное скольжение к противоположному бортику – меняясь местами.
- 11 фигура: «**Букет**». И.п – стоя боком , одна рука поднята вверх. Ложатся набок, скользят к центру круга. Встают парами.
- 12 фигура: «**Собираем**». И.п – стоя парами, держась за руки (пары располагаются друг за другом). Дети первой пары поднимают руки вверх делают «воротики» . Дети второй пары «входят» в них, участники первой пары размыкают руки, расходятся в стороны; вторая пара – поднимает руки вверх делают «воротики» и т.д. Дети опять встают в круг.
- 13 фигура: «**Цветок**». И.п – стоя в кругу взявшись за руки выполняют наклон вперед (голова в воде) руки отводят назад (не размыкая).
- 14 фигура: «**Карусель**». И.п – стоя в кругу держась за левую руку идут по кругу.
- 15 фигура: «**Колесо**» И.п – дети стоя в кругу держась за руки поднимают правую ногу.
- 16 фигура: «**Букет**» И.п – кружатся на месте в кругу выстраиваются в одну линию.
- 17 фигура: «**Торпеда**» И.п – стоя, держась за руки. Приседают ,отталкиваются ногами, ложатся на грудь. Проплывают работая ногами, на исходное место.

Дети выходят из воды.

## Композиция №3

**Танец Золотых рыбок**

(под музыку Сен-Санса «Аквариум»)

**Вступление:** Дети стоят в кругу на середине бассейна, взявшись за руки, руки опущены. Идут вправо по кругу, постепенно опускаясь до уровня шеи на счет 1-4 и поднимаясь на счет 5-8, затем идут влево. Выполняя те же движения.

**Проигрыш:** Девочки легко бегут, помогая себе руками, в рассыпную. Становятся в шахматном порядке вдоль бортов, повернувшись лицом к друг другу.

**1 фигура:** «Торпеда» на груди до противоположного борта и обратно. 2 раза.

**Проигрыш:** Легким бегом встать в большой круг на середину бассейна, постепенно поднимая руки вверх.

**2 фигура:** Плавно опустить руки вниз за спины друг друга, взяться руками за спины девочек рядом стоящих.

**3 фигура:** Держа друг друга за спины, слегка прогнуться назад, головы наклонить назад. Плавно вернуться в исходное положение. 2 раза.

**4 фигура:** Плавно поднять руки вверх, над головой. Взяться за руки. «Цветок» раскрылся (одну ногу отставить назад, прогибаясь назад, руки отвести назад). Задержаться в таком положении, затем вернуться в исходное положение. 4 раза.

**5 фигура:** «Цветок» раскрывается, и девочки замирают в таком положении до окончания музыки.

Композиции №4

## Танец водорослей

(под музыку Georgeo Moroder «Love Tehme from Flash Dance» 3:28)

Девочки стоят лицом в круг.

- 1 **фигура:** 4 кружения вокруг себя.
- 2 **фигура:** «водоросли». Стоя лицом в круг, девочки плавно поднимают и опускают руки (4 раза).

3 **фигура:** Взявшись за руки девочки то сужают, подняв руки вверх, то расширяют круг, опустив руки в воду.

- 4 **фигура:** «Струнка» на груди, с переходом в «Звезду» (ноги)
- 5 **фигура:** 4 кружения вокруг себя, руки над головой полусогнуты в локтях.
- 6 **фигура:** «Водоросли». Стоя лицом в круг, плавно поднимают и опускают руки (4 раза).
- 7 **фигура:** «Поплавок» с переходом в «Звезду»
- 8 **фигура:** 4 кружения вокруг себя, руки над головой полусогнуты в локтях.
- 9 **фигура:** «Водоросли». Стоя лицом в круг, плавно поднимают и опускают руки (4 раза).

10 **фигура:** «Карусель» (круг вправо, круг влево)

11 **фигура:** Повернуться спиной в круг. «Струнка» на груди с переходом в «Звезду».

12 **фигура:** 4 кружения вокруг себя, руки над головой полусогнуты в локтях (идут в центр)

13 **фигура:** «Водоросли». Стоя лицом в круг плавно поднимают и опускают руки (4 раза).

14 **фигура:** «Цветок» (голова в воде) 4 раза

15 **фигура:** «Водоросли». Стоя лицом в круг плавно поднимают и опускают руки (4 раза).

16 **фигура:** Скольжение на спине, руки в сторону, плавная работа рук

17 **фигура:** «Водоросли». Стоя лицом в круг, плавно поднимают и опускают руки (4 раза).

18 фигура: Спinoй в круг, уплывают с работой ног дельфином.

## Композиции №5

### Танец с мячами

под музыку Joe Dassin (A Toi)

- 1 фигура: Вход, построение в колону (в центре) мяч прижат к груди
- 2 фигура: Поднять прямые руки вверх с поворотом (вправо, влево) положить мячи на воду
- 3 фигура: Одновременно поднять мячи переложить на другую сторону. Расплываются в сторону (голова в воде, работа ног на груди)
- 4 фигура: Сидя в воде, руки прямые, мяч лежит на воде, голова поднята (на 4 счета)
- 5 фигура: Поднять руки, медленно повернуться в центр
- 6 фигура: Работа ног на груди, плывут в центр, образуют пары (мяч к мячу)
- 7 фигура: Мячи в центр, образуют круг, мяч в правой руке, сидя в воде, идут по кругу (держат мяч друг друга)
- 8 фигура: Мячи в центр, поднять на вытянутые руки
- 9 фигура: Плавное опустить мячи разойтись в шахматном порядке(3-2) (сидя)
- 10 фигура: Мяч в правой руке поднять руки вверх, опустить в и. п.
- 11 фигура: Мяч по воде, на прямых руках вперед «Звездочка»
- 12 фигура: Встать, плавно повернуться в центр, подойти друг к другу.
- 13 фигура: Ходьба по кругу, мяч на вытянутых руках в центре вверху.

- 14 **фигура:** Плавное опустить на воду, встать в 2 шеренги по 3 человека в шахматном порядке (2-3)

## Композиции №6

### Танец с обручами «Весенний букет»

(Под музыку Вальс из мультфильма Анастасия)

1. **фигура: На суше:** сесть на бортик боком, ноги согнуты, голова опущена на колени, обруч в руке (в воде)  
Поднять голову, левая рука вверх, повернуться, ноги опустить в воду, обруч взять руками, соскок.
2. **фигура:** Обруч перед собой, идут по дну в центр, встают в круг.
3. **фигура:** Поднять вверх, поднять правую ногу назад, встать поднять руки с обручем вверх.
4. **фигура:** «Звездочка» в прыжке (обруч стоит), встать поднять руки вверх.
5. **фигура:** Разойтись по 3 человека, руки вверх.
6. **фигура:** Положить обруч на воду руки вверх, пронырнуть в обруч, стоя на руках, ноги в сторону.
7. **фигура:** Встать, поднять обруч вверх положить на воду. Ребенок в центре. Кружатся (плавное движение дельфином)
8. **фигура:** поднять обруч наклоны в право, лево. Положить обруч на бортик. Потянуться за ногой.
9. **фигура:** В центре в кругу поднять ногу в центр, опустить.
10. **фигура:** Раскрыться в цветок взявшись за руки руки вверху.
11. **фигура:** Закрывать цветок «Страус»
12. **фигура:** Руки в центр, круговое движение назад, прыгают на спину, работа ног на спине. Встают по 3 человека.
13. **фигура:** Ласточка
14. **фигура:** Руки вверх стойка на руках.
15. **фигура:** Руки вверх прыжок вокруг себя.
16. **фигура:** Встают в одну колонну прыжки в разные стороны.
17. **фигура:** «Флажок», «Ласточка».
18. **фигура:** В центр взять друг друга за поясницу, раскрыть цветок.
19. **фигура:** «Карусель» правая рука в центр.
20. **фигура:** Машут руками.

### Список литературы

- 1.М.Н. Максимова  
«Теория и методы синхронного плавания».
- 2.В.В.Белоковский  
«Художественное плавание».
- 3.К.-Х. Штихерт  
«Спортивное плавание»
- 4.Е.Н. Карпенко, Т.П.Короткова, Е.Н.Кошкодан  
«Плавание - игровой метод обучения»

