

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №6
г. Липецка

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО:
заведующая ДОУ №6

О.А. Иноземцева
Приказ от 30.08.2023 №41

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Танцы на воде»

Для детей 5-8 лет

Срок реализации программы – 144 часа

Автор: инструктор по плаванию Н.И. Осипова

г. Липецк, 2023

№	Содержание:	Страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Календарно-учебный график	6
4	Содержание программы	7
4.1	Содержание курса «Морская волна»	9
4.2	Содержание курса «Фигурное плавание»	12
5.	Планируемые результаты	14
5.1	Планируемые результаты освоения курса «Морская волна»	14
5.2	Планируемые результаты освоения курса «Фигурное плавание»	15
5.3.	Форма проведения итогов реализации программы	16
6	Оценочные и методические материалы	16
7	Организационно-педагогические условия	17
8	Методическая литература	18
	Рабочая программа учебного курса «Морская волна»	19
	Рабочая программа учебного курса «Фигурное плавание»	28
	Приложения	36

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцы на воде» составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Уставом ДОУ № 6 г. Липецка

Данная программа направлена на оздоровление детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет) в условиях дошкольного учреждения.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, развитии и укреплении здоровья дошкольников.

Плавание помогает сформировать физические качества и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, улучшается адаптация к водной среде.

При поступлении в детский сад значительное количество детей имеют низкий уровень развития основных двигательных качеств. Современные дети испытывают дефицит двигательной активности т.е. количество движений производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в образовательном учреждении и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у компьютера и телевизора) это увеличивает нагрузку на отдельные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.

Учитывая интерес детей к нахождению в воде, к плаванию, была разработана и внедрена в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ № 6 дополнительная образовательная программа по организации и проведению занятий «Танцы на воде» с элементами синхронного плавания.

Синхронное плавание - один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия с использованием элементов синхронного плавания развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Синхронное плавание - органично сочетает силу и грацию движений, открывает удивительные возможности совершенствования физической и эстетической культуры человека. Это один из самых утончённых видов спорта.

Синхронное плавание - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде, имеющих спортивную направленность. Они несут высокий *оздоровительный эффект*.

Занятия синхронным плаванием способствуют разгрузке позвоночника и улучшают условия функционирования мышечно-связочного аппарата, способствуют тем самым уменьшению и стабилизации имеющейся деформации. Вода оказывает болеутоляющий эффект, снимает утомление мышц.

Благотворное влияние на психофизическое состояние детей, оказывают водные процедуры, сопровождающиеся положительными эмоциями.

Данная программа основывается на следующих принципах:

- доступности;
- постепенности;
- систематичности;
- научной обоснованности.

Ведущая идея программы: развитие личности ребенка способного к творческому самовыражению через овладение начальными элементами синхронного плавания.

Цель программы: формирование у детей необходимых навыков поведения в водной среде, потребности в регулярном применении водных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья ребенка:
 - закаливание детского организма;
 - приобщение к ЗОЖ;
 - адаптация к водной среде.
2. Развитие двигательных качеств и умений:
 - развитие ловкости, точности, координации движений;

- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом);
- совершенствование плавательных умений и навыков;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, ее содержание;
- развитие музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

4. Развитие творческого воображения и фантазии:

- развитие способности к импровизации в движении.

5. Развитие психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов (умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом, формой музыкального произведения по фразам);
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

6. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям (радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет во время движения);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцы на воде» предназначена для детей старшего и подготовительного возраста (5-8 лет).

Данная программа состоит из 2 курсов:

- 1 год обучения – «Морская волна» (5-6 лет);
- 2 год обучения – «Фигурное плавание» (6-8 лет).

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Форма обучения – очная.

2. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцы на воде» рассчитана на 144 учебных часа.

Первый курс «Морская волна» рассчитан на 72 календарных часа и направлен на ознакомление детей с основными навыками плавания.

Второй курс «Фигурное плавание» рассчитан на 72 календарных часа и направлен на овладение техническими способами плавания, а также на усвоение и совершенствование плавательных движений.

№	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Морская волна»	72	Диагностическое занятие
2.	«Фигурное плавание»	72	Диагностическое занятие
Итого:		144	

3. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения «Морская волна»	2 год обучения «Фигурное плавание»
Начало учебных занятий	12 сентября	12 сентября
Окончание учебных занятий	31 мая	31 мая
Возраст учащихся	5-6 лет	6-8 лет
Количество занятий в неделю	2	2
Количество часов в год	72	72
Продолжительность учебных занятий	25 минут	30 минут
Режим учебных занятий	вторая половина дня, 15.50-16.15	вторая половина дня, 16.30-17.00
Сроки промежуточной аттестации	на последнем занятии по курсу	на последнем занятии по курсу

Форма организации	групповая	групповая
-------------------	-----------	-----------

4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцы на воде»

Отличительной особенностью данной программы являются:

- последовательное разучивание упражнений композиции под специально подобранную музыку. Музыка подбирается в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями детей данного возраста из цикла «Сборник детских песен». Показ всей композиции проходит под классическую музыку в современной обработке и музыку современных композиторов, так как ранее разученные движения приобретают двигательный навык;
- разучивание рисунка танца на суше (спортивный зал).

Основной формой проведения образовательной работы является групповое занятия.

Структура организации образовательного процесса традиционная: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть: 8 – 10 мин.

Основная часть: 15 - 20 мин.

Заключительная часть: 3 – 5 мин.

В *подготовительной части* занятия осуществляется начальная организация детей, сосредоточивание их, внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью различных видов ходьбы, бега, специальных упражнений, музыкальных игр. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные профилактические задачи.

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 15-20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца на воде; разучиваются элементы композиции танца, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. При разучивании композиции используется принцип этапности. Композиции составляются с учетом умений и навыков детей. Педагог совместно с дошкольниками придумывает композиции с учетом особенностей музыки, показывает на собственном

примере правильное выполнение комплекса упражнений и постепенно учит детей выполнять их красиво и непринужденно.

В *заключительной части* занятия решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка здесь значительно меньше. Сюда относятся: упражнения в растягивании и расслаблении мышц, спокойные музыкальные игры, танцевальные движения малой интенсивности.

Программный материал распределен по четырем блокам:

- Спортивный (знакомство с различными видами водного спорта).
- Музыкально-ритмический (разучивание музыкально-ритмических композиций).
- Театрально-игровой (знакомство с жанром пантомимы и импровизации).
- Конструктивный (знакомство с терминологией, обучение чтению схем танца).

Методика обучения

Обучение элементам синхронного плавания происходит в три этапа.

Первый этап обучения.

Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта, выполнение простых упражнений синхронно, на счет инструктора и его сигналы. Движения выполняются индивидуально в простом построении: шеренга, круг. Закончив упражнение, дети должны встать на ноги (вернуться в исходное положение). Выполняются такие упражнения, как ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду, «Звездочка», «Поплавок», «Медуза», а также упражнения в шеренге и кругу, взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.

Второй этап.

Выполнение простых упражнений под мелодичную музыку. Композиции с предметами (обруч, мяч и т.д.) или без них составляются для двух – четырех человек. Упражнения как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду разучиваются комплексно, по два–три разных задания одновременно на счет педагога и под музыку. Дети должны понимать характер музыки и следить за ритмом. Для этого этапа характерны такие упражнения: ходьба и бег с работой рук и перестроением, «звездочка» на спине и груди, «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Фонтан», скольжение на

спине и груди в разных направлениях, ныряние. Используются карточки – схемы, предусматривающие индивидуальное выполнение упражнений.

Третий этап.

Придумываем композиции для группы под музыку, по показу инструктора, отрабатываем гибкость, красоту и пластику движений. Упражнения становятся более сложными – с переворотами, не вставая на ноги; используется больше перестроений; включаются разные стили плавания. Для построения композиции используется все пространство бассейна. На этом этапе упражнения, как правило, следующее: скольжение на груди и спине в разных направлениях, плавание с переворотами на спину и грудь, не вставая на ноги, ныряние, упражнения с переворотами: «Поплавок» на груди – «Звездочка» на спине, «Звездочка» - «Винт». Эти композиции используются во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

4.1. Содержание курса «Морская волна» (1 год обучения) (старшая группа 5-6 лет)

№	Тема, содержание
1	Вводное. Просмотр видеоматериала соревнований по синхронному плаванию. Инструктаж по ТБ на воде
2	Диагностика умений и навыков плавания
3	Правила поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья.
4	Ознакомление с основными элементами синхронного плавания: «качели», «водоросли», «каноз», «стрела», «дельфины», на боку, с ногой, согнутой в колене и др.
5	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами
6	Знакомство детей с определениями «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот»
7	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты
8	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты
9	Проведение занятия в спортивном зале, закрепление понятий «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на суше
10	Выполнение и закрепление движений Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на воде
11	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха сериями в воду
12	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна
13	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец морских жителей». Обучение упражнениям «Стрела», «Звездочка», «Насос», «Фонтан», «Винт», «Торпеда»
14	Закрепление упражнений, движений танца

15	Закрепление навыков всплыwania и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем
16	Формирование композиции танца на суше (спортивный зал)
17	Закрепление движения «Танца морских жителей»
18	Синхронное выполнение движений в танце на суше
19	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку
20	Отработка композиции «Танца морских жителей»
21	Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений
22	Отработка композиции
23	«Танец морских жителей» муз. из м/ф «Русалочка»
24	Открытое мероприятие (для родителей)
25	Обучение упражнениям на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»
26	Отработка упражнений на работу рук на суше (спортивный зал)
27	Отработка упражнений на работу рук на воде
28	Формирование представлений о конкретном рисунке «Танец золотых рыбок»;
29	Синхронное выполнение движений в танце на суше. Сборник детских песен
30	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку
31	Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений
32	Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем
33	Игры, упражнения, эстафеты на воде
34	Игры, упражнения, эстафеты на воде
35	Игры, упражнения, эстафеты на воде
36	Формирование представлений о конкретном рисунке «Танец золотых рыбок» под муз. Сен-Санса «Аквариум» . Разучивание движений. Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием обручей
37	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку
38	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движения танца. Совершенствование длительной задержки дыхания
39	Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение на суше (спортивный зал). Сборник детских песен.
40	Синхронное выполнение движений в танце, обучение быстрому реагированию на музыку. Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа
41	Отработка движений танца «Танца золотых рыбок»
42	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце
43	Отработка движений композиции. Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
44	Формирование ответственного отношения к выполнению движений, умелому

	распределению рисунка по всей поверхности бассейна
45	Закрепление композиции «Танец золотых рыбок»
46	Открытое мероприятие (для родителей)
47	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танец русалок» на муз. Д. Дассена «Et Si N'existais Pas»</i>
48	Закрепление упражнений на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»
49	Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение на суше (спортивный зал)
50	Совершенствовать навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой
51	Обучение плавному слиянию движений с музыкой. Синхронное выполнение «Танца цветов»;
52	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца
53	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.
54	Закрепление понятий, что рисунки на воде – коллективная работа
55	Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой
56	Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение
57	Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.
58	Закрепление основных элементов синхронного плавания: «качели», «водоросли», «каноз», «стрела», «дельфины», на боку, с ногой, согнутой в колене и др. Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение
59	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца на суше
60	Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение танца
61	Формирование ответственного отношения к выполнению движений, умелому распределению рисунка по всей поверхности бассейна
62	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку
63	Совершенствование умения «читать» схемы, сигналы
64	Закрепление навыков детей плавному слиянию движений композиции с музыкальным сопровождением
65	Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
66	Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
67	Открытое мероприятие (итоговое для родителей)
68	Участие в Празднике на воде
69	Игры, упражнения, эстафеты на воде
70	Игры, упражнения, эстафеты на воде

71	Диагностика умений и навыков плавания
72	Диагностическое занятие
	Итого: 72 занятия

4.2. Содержание курса «Фигурное плавание» (2 год обучения) (подготовительная группа 6-8 лет)

№	Тема, содержание
1	Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья.
2	Диагностика умений и навыков плавания
3	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты
4	Просмотр фото и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов. Значение синхронного плавания для здоровья
5	Закрепление терминологии, сигналов, схемам
6	Закрепление правил поведения на занятиях секции.
7	Учимся правильно дышать
8	Скольжение на груди без поддерживающих предметов
9	Обучение группировкам «Поплавок»
10	Обучение основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка»
11	Скольжение на груди без поддерживающих предметов
12	Закрепление обучения группировкам «Поплавок», основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка»
13	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.
14	Обучение новому виду группировки «Фламинго», новому упражнению «Журавушка»
15	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий
16	Проверка навыков детей, задержки дыхания
17	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалок</i> » под муз. Джо Дассена «Et Si N`existais Pas»
18	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна
19	Закрепление движений танца
20	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями
21	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты
22	Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем
23	Синхронное выполнение « <i>Танца русалочек</i> »
24	Обучение новому виду группировки «Бочонок»
25	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалочек</i> »

	недомерочек» под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance».
26	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий
27	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий
28	Закрепление движений танца
29	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке.
30	Обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку
31	Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам
32	Синхронное выполнение «Танца русалочек-недомерочек»
33	Игры и развлечения на воде
34	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»
35	Закрепление плавного выполнения перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем
36	Обучение новым упражнениям «Бабочка» на спине, «Уточка»
37	Закрепление новых упражнений «Бабочка» на спине, «Уточка»
38	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
39	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
40	Закрепление движений танца
41	Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»
42	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей» под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»
43	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий
44	Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья
45	Закрепление движений танца
46	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна
47	Обучение умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна
48	Синхронное выполнение «Танца морских водорослей»
49	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»
50	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
51	Игры и развлечения на воде
52	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений
53	Закрепление движений танца
54	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа
55	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
56	Синхронное выполнение «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»

57	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца Рыбок</i> » на муз. Венециано «Донна Лукреция»
58	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу
59	Закрепление движений танца
60	Совершенствование длительной задержки дыхания
61	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой
62	Синхронное выполнений « <i>Танца рыбок</i> »
63	Синхронное выполнений « <i>Танца рыбок</i> »
64	Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев
65	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках
66	Совершенствование выступлений воспитанников, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
67	Совершенствование выступлений воспитанников, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
68	Игры, упражнения, эстафеты на воде
69	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений
70	Игры, упражнения, эстафеты на воде
71	Выполнение заданий по задержке дыхания, разнообразных движений на воде
72	Диагностическое занятие
	Итого: 72 занятия

5. Планируемые результаты освоения Программы

5.1. Планируемые результаты освоения курса «Морская волна» (5-6 лет)

К концу освоения курса «Морская волна» дети должны:

Знать:

- основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

Уметь:

-держаться на воде и плавать следующими способами: плавать способом «кроль», на груди и спине с полной координацией движений, а также выполнять упражнения «Цапли», «Фонтаны», «Водокачка», «Коробочка», «Покажи пятки»;

- выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; умеет выполнять скольжение на груди и спине с опорой: мячом, плавательными досками, надувными кругами, надувными нарукавниками;
- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- выполнять дыхательную гимнастику:
дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: «Мобилизующее дыхание», «Ха-дыхание», «Замок» и др.;
- дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Насос и мяч», «Сосулька» и др.;
- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- выразительно выполнять движения, отражая предложенный образ и характер музыки;
- простые упражнения синхронно с другими детьми под музыку (при условии опережающего показа инструктора).

5.2. Планируемые результаты освоения курса «Фигурное плавание» (6-8 лет)

К концу освоения курса «Фигурное плавание» дети должны:

Знать:

- основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

Уметь:

- держаться на воде и плавать следующими способами: «дельфин», «кроль на спине» и «кроль на груди», а также выполнять упражнения «Медуза», «Звездочка», «Винт», «Поплавок»; «Группировка», «Фламинго», «Вращение вперед», «Вращение назад», «Винт-вращение», «Прогнувшись», «Согнув Колено», «Круг»;
- выполнять базовые элементы фигурного плавания: погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- выполнять дыхательную гимнастику:
 дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: «Мобилизующее дыхание», «Ха-дыхание», «Замок» и др.;
- дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Насос и мяч», «Сосулька» и др.;
- самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом;
- слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений;
- выполнять композиции в парах, тройках, следит за дыханием при выполнении нескольких движений;
- придумывать свои упражнения и композиции под музыку.

5.3. Формы подведения итогов реализации Программы

В ходе реализации Программы используются следующие формы подведения итогов: открытые занятия с использованием спортивных игр, викторины, праздники, диагностика усвоения данной программы.

6. Оценочные и методические материалы

Подведения результатов проводится в форме тестовых заданий 2 раза в год. Результаты выполнения тестовых заданий оцениваются по трехбалльной шкале:

3 балла – высокий уровень;

2 балла – средний уровень;

1 балл – низкий уровень.

Диагностика умений и навыков детей в плавании проводится на основе предложенной методики М.Д. Маханевой.

1. По курсу «Морская волна» - предусмотрено диагностическое занятие в форме тестовых заданий. (*Приложение №1*)

Педагог оценивает:

- умение погружаться в воду с задержкой дыхания;
- умение совершать повороты с груди на спину и наоборот;
- умение скользить на груди и на спине;

- умение работать в парах;
- умение выполнять предложенное упражнение под музыкальное сопровождение;
- умение самостоятельно выполнять «рисунок на воде».

1. По курсу «Фигурное плавание» - предусмотрено диагностическое занятие в форме тестовых заданий. (*Приложение №2*)

Педагог оценивает:

- умение погружаться в воду с задержкой дыхания;
- умение совершать повороты с груди на спину и наоборот;
- умение скользить на груди и на спине;
- умение работать в парах;
- умение выполнять предложенное упражнение под музыкальное сопровождение;
- умение самостоятельно выполнять «рисунок на воде».

7. Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Нетрадиционные техники рисования», имеет высшее педагогическое образование, систематически повышает уровень квалификации (не реже одного раза в три года).

Материально-техническое обеспечение Программы

Оборудование:

- гимнастические палки;
- мячи;
- «Колобашка»;
- аквапалка (нудлс);
- музыкальное сопровождение (сборник детских песен, классическая музыка);
- плавательные доски;
- нарукавники;
- плавающие игрушки и предметы разных форм и размеров.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Плакат:

- «Правила поведения на воде»,
- «Правила поведения в бассейне».

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие плавание.
5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.

8. Методическая литература

- «Художественное плавание», /В.В. Белоковский; М., 1985/
- «Хореография в гимнастике», /Т.С. Лисицкая; М., 1994/
- «Методика первоначального обучения плаванию», /М.Н. Максимова; М., 1990/
- «Совершенство», сборник научной литературы /СПб., 1990/
- Программа «Остров Здоровья», /Е.Ю. Александрова, Учитель, 2006/;
- «Физическая культура в дошкольном детстве», /Н.В. Полтавцева, М., 2007/
- «Раз, два, три, плыви!», /М. Рыбак, М., Обруч, 2010/;
- «Научите ребенка плавать», /Л. Еремеева, СПб, 2005/;
- «Физкультура и плавание в д/с», /С. Яблонская, М., 2008/;
- «Обучение плаванию в д/с», /Т. Осокина, М., 1991/;
- «Фигурное плавание в д/с», М.Д. Маханева, М., 2009/.

**Рабочая программа курса
«Морская волна»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Танцы на воде»**

Для воспитанников 5-6 лет

Количество часов: 72 часа

1. Планируемые результаты освоения курса «Морская волна» (5-6 лет)

Изучение курса «Морская волна» дополнительной общеразвивающей программы «Танцы на воде» физкультурно-спортивной направленности для воспитанников 5-6 лет направлено на достижение следующей **цели**: формирование у детей необходимых навыков поведения в водной среде, потребности в регулярном применении водных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

К концу освоения курса «Морская волна» дети должны:

Знать:

- основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

Уметь:

- держаться на воде и плавать следующими способами: плавать способом «кроль», на груди и спине с полной координацией движений, а также выполнять упражнения «Цапли», «Фонтаны», «Водокачка», «Коробочка», «Покажи пятки»;

- выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; умеет выполнять скольжение на груди и спине с опорой: мячом, плавательными досками, надувными кругами, надувными нарукавниками;

- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;

- выполнять дыхательную гимнастику:

дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: «Мобилизующее дыхание», «Ха-дыхание», «Замок» и др.;

дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Насос и мяч», «Сосулька» и др.;

- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;

- выразительно выполнять движения, отражая предложенный образ и характер музыки;

- простые упражнения синхронно с другими детьми под музыку (при условии опережающего показа инструктора).

Курс «Морская волна» рассчитан на 1 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня в течение 25 минут. Возраст детей 5-6 лет (старшая группа).

2. Содержание курса «Морская волна» (старшая группа 5-6 лет)

№	Тема, содержание
1	Вводное. Просмотр видеоматериала соревнований по синхронному плаванию. Инструктаж по ТБ на воде
2	Диагностика умений и навыков плавания
3	Правила поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья.
4	Ознакомление с основными элементами синхронного плавания: «качели», «водоросли», «каноз», «стрела», «дельфины», на боку, с ногой, согнутой в колене и др.
5	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами
6	Знакомство детей с определениями «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот»
7	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты
8	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты
9	Проведение занятия в спортивном зале, закрепление понятий «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на суше
10	Выполнение и закрепление движений Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на воде
11	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха сериями в воду
12	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна
13	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец морских жителей». Обучение упражнениям «Стрела», «Звездочка», «Насос», «Фонтан», «Винт», «Торпеда»
14	Закрепление упражнений, движений танца
15	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем
16	Формирование композиции танца на суше (спортивный зал)
17	Закрепление движения «Танца морских жителей»
18	Синхронное выполнение движений в танце на суше
19	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку
20	Отработка композиции «Танца морских жителей»
21	Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений

22	Отработка композиции
23	«Танец морских жителей» муз. из м/ф «Русалочка»
24	Открытое мероприятие (для родителей)
25	Обучение упражнениям на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»
26	Отработка упражнений на работу рук на суше (спортивный зал)
27	Отработка упражнений на работу рук на воде
28	Формирование представлений о конкретном рисунке «Танец золотых рыбок»;
29	Синхронное выполнение движений в танце на суше. Сборник детских песен
30	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку
31	Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений
32	Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем
33	Игры, упражнения, эстафеты на воде
34	Игры, упражнения, эстафеты на воде
35	Игры, упражнения, эстафеты на воде
36	Формирование представлений о конкретном рисунке «Танец золотых рыбок» под муз. Сен-Санса «Аквариум» . Разучивание движений. Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием обручей
37	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку
38	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движения танца. Совершенствование длительной задержки дыхания
39	Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение на суше (спортивный зал). Сборник детских песен.
40	Синхронное выполнение движений в танце, обучение быстрому реагированию на музыку. Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа
41	Отработка движений танца «Танца золотых рыбок»
42	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце
43	Отработка движений композиции. Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
44	Формирование ответственного отношения к выполнению движений, умелому распределению рисунка по всей поверхности бассейна
45	Закрепление композиции «Танец золотых рыбок»
46	Открытое мероприятие (для родителей)
47	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец русалок» на муз. Д. Дассена «Et Si N'existais Pas»
48	Закрепление упражнений на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»
49	Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение на суше (спортивный зал)
50	Совершенствовать навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой

51	Обучение плавному слиянию движений с музыкой. Синхронное выполнение «Танца цветов»;
52	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца
53	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.
54	Закрепление понятий, что рисунки на воде – коллективная работа
55	Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой
56	Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение
57	Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.
58	Закрепление основных элементов синхронного плавания: «качели», «водоросли», «каноз», «стрела», «дельфины», на боку, с ногой, согнутой в колене и др. Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение
59	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца на суше
60	Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение танца
61	Формирование ответственного отношения к выполнению движений, умелому распределению рисунка по всей поверхности бассейна
62	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку
63	Совершенствование умения «читать» схемы, сигналы
64	Закрепление навыков детей плавному слиянию движений композиции с музыкальным сопровождением
65	Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
66	Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
67	Открытое мероприятие (итоговое для родителей)
68	Участие в Празднике на воде
69	Игры, упражнения, эстафеты на воде
70	Игры, упражнения, эстафеты на воде
71	Диагностика умений и навыков плавания
72	Диагностическое занятие
	Итого: 72 занятия

3. Календарно-тематическое планирование курса «Морская волна»

№	Тема	Кол-во	Сроки	Фактическ
---	------	--------	-------	-----------

		часов неделю	проведени я по плану	ий срок проведени я
1	Вводное занятие	1		
2	Диагностика	1		
3	Правила поведения на занятиях секции	1		
4	Ознакомление с основными элементами синхронного плавания	1		
5	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами	1		
6	Знакомство детей с определениями «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот»	1		
7	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты	1		
8	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты	1		
9	Проведение занятия в спортивном зале, закрепление понятий «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на суше	1		
10	Выполнение и закрепление движений Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на воде	1		
11	Закрепление навыков всплытия и лежа на воде, выдоха сериями в воду	1		
12	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна	1		
13	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец морских жителей». Обучение упражнениям «Стрела», «Звездочка», «Насос», «Фонтан», «Винт», «Торпеда»	1		
14	Закрепление упражнений, движений танца	1		
15	Закрепление навыков всплытия и лежа на воде, выдоха в воду сериями. Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем	1		
16	Формирование композиции танца на суше (спортивный зал)	1		
17	Закрепление движения «Танца морских жителей»	1		
18	Синхронное выполнение движений в танце на суше	1		
19	Синхронное выполнение движений в танце.	1		

20	Отработка композиции «Танца морских жителей»	1		
21	Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений	1		
22	Отработка композиции	1		
23	«Танец морских жителей» муз. из м/ф «Русалочка»	1		
24	Открытое мероприятие (для родителей)	1		
25	Обучение упражнениям на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»	1		
26	Отработка упражнений на работу рук на суше (спортивный зал	1		
27	Отработка упражнений на работу рук на воде	1		
28	Формирование представлений о конкретном рисунке «Танец золотых рыбок»;	1		
29	Синхронное выполнение движений в танце на суше. Сборник детских песен	1		
30	Синхронное выполнение движений в танце.	1		
31	Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений	1		
32	Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем	1		
33	Игры, упражнения, эстафеты на воде	1		
34	Игры, упражнения, эстафеты на воде	1		
35	Игры, упражнения, эстафеты на воде	1		
36	Формирование представлений о конкретном рисунке «Танец золотых рыбок» под муз. Сен-Санса «Аквариум» . Разучивание движений.	1		
37	Синхронное выполнение движений в танце.	1		
38	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением	1		
39	Отработка движений композиции танца под	1		
40	Синхронное выполнение движений в танце, обучение быстрому реагированию на музыку.	1		
41	Отработка движений танца «Танца золотых рыбок»	1		

42	Синхронное выполнение движений в танце.	1		
43	Отработка движений композиции	1		
44	Формирование ответственного отношения к выполнению движений,	1		
45	Закрепление композиции «Танец золотых рыбок»	1		
46	Открытое мероприятие (для родителей)	1		
47	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танец русалок» на муз. Д. Дассена «Et Si N'existais Pas»</i>	1		
48	Закрепление упражнений на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»	1		
49	Отработка движений композиции танца под музыкальное	1		
50	Совершенствовать навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой	1		
51	Обучение плавному слиянию движений с музыкой. Синхронное выполнение «Танца цветов»	1		
52	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца	1		
53	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.	1		
54	Закрепление понятий, что рисунки на воде – коллективная работа	1		
55	Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой	1		
56	Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение	1		
57	Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.	1		
58	Закрепление основных элементов синхронного плавания	1		
59	Закрепление плавных переходов	1		
60	Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение танца	1		
61	Формирование ответственного отношения к выполнению движений	1		
62	Синхронное выполнение движений в танце.	1		

63	Совершенствование умения «читать» схемы, сигналы	1		
64	Закрепление навыков детей плавному слиянию движений композиции с музыкальным сопровождением	1		
65	Совершенствование выступлений секции	1		
66	Совершенствование выступлений секции,	1		
67	Открытое мероприятие (итоговое для родителей)	1		
68	Участие в Празднике на воде	1		
69	Игры, упражнения, эстафеты на воде	1		
70	Игры, упражнения, эстафеты на воде	1		
71	Диагностика умений и навыков плавания	1		
72	Промежуточная аттестация	1		
Итого:		72		

**Рабочая программа курса
«Фигурное плавание»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Танцы на воде»**

Для воспитанников 6-8 лет

Количество часов: 72 часа

1. Планируемые результаты освоения курса «Фигурное плавание» (5-6 лет)

Изучение курса «Морская волна» дополнительной общеразвивающей программы «Танцы на воде» физкультурно-спортивной направленности для воспитанников 6-8 лет направлено на достижение следующей **цели**: формирование у детей необходимых навыков поведения в водной среде, потребности в регулярном применении водных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

К концу освоения курса «Фигурное плавание» дети должны:

Знать:

- основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

Уметь:

- держаться на воде и плавать следующими способами: «дельфин», «кроль на спине» и «кроль на груди», а также выполнять упражнения «Медуза», «Звездочка», «Винт», «Поплавок»; «Группировка», «Фламинго», «Вращение вперед», «Вращение назад», «Винт-вращение», «Прогнувшись», «Согнув Колено», «Круг»;
- выполнять базовые элементы фигурного плавания: погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- выполнять дыхательную гимнастику:
дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: «Мобилизующее дыхание», «Ха-дыхание», «Замок» и др.;
- дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Насос и мяч», «Сосулька» и др.;
- самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом;
- слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений;
- выполнять композиции в парах, тройках, следить за дыханием при выполнении нескольких движений;

- придумывать свои упражнения и композиции под музыку.

Курс «Фигурное плавание» рассчитан на 1 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня в течение 30 минут. Возраст детей 5-6 лет (старшая группа).

2. Содержание курса «Фигурное плавание» (подготовительная группа 6-8 лет)

№	Тема, содержание
1	Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья.
2	Диагностика умений и навыков плавания
3	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты
4	Просмотр фото и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов. Значение синхронного плавания для здоровья
5	Закрепление терминологии, сигналов, схем
6	Закрепление правил поведения на занятиях секции.
7	Учимся правильно дышать
8	Скольжение на груди без поддерживающих предметов
9	Обучение группировкам «Поплавок»
10	Обучение основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка»
11	Скольжение на груди без поддерживающих предметов
12	Закрепление обучения группировкам «Поплавок», основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка»
13	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.
14	Обучение новому виду группировки «Фламинго», новому упражнению «Журавушка»
15	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий
16	Проверка навыков детей, задержки дыхания
17	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалок</i> » под муз. Джо Дассена «Et Si N`existais Pas»
18	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна
19	Закрепление движений танца
20	Закрепление навыков всплытия и лежания на воде, выдоха в воду сериями
21	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты
22	Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем
23	Синхронное выполнение « <i>Танца русалочек</i> »
24	Обучение новому виду группировки «Бочонок»

25	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца русалочек-недомерочек»</i> под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance».
26	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий
27	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий
28	Закрепление движений танца
29	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке.
30	Обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку
31	Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам
32	Синхронное выполнение <i>«Танца русалочек-недомерочек»</i>
33	Игры и развлечения на воде
34	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца светящихся рыбок»</i> под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»
35	Закрепление плавного выполнения перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем
36	Обучение новым упражнениям «Бабочка» на спине, «Уточка»
37	Закрепление новых упражнений «Бабочка» на спине, «Уточка»
38	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
39	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
40	Закрепление движений танца
41	Синхронное выполнение <i>«Танца светящихся рыбок»</i> под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»
42	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца морских водорослей»</i> под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»
43	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий
44	Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья
45	Закрепление движений танца
46	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна
47	Обучение умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна
48	Синхронное выполнение <i>«Танца морских водорослей»</i>
49	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца цветов»</i> на муз. «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»
50	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
51	Игры и развлечения на воде
52	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений
53	Закрепление движений танца
54	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа
55	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением
56	Синхронное выполнение «Танца цветов» на муз. <i>«Вальс цветов»</i> из балета

	П.И.Чайковского «Щелкунчик»
57	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца Рыбок</i> » на муз. Венециано «Донна Лукреция»
58	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу
59	Закрепление движений танца
60	Совершенствование длительной задержки дыхания
61	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой
62	Синхронное выполнений « <i>Танца рыбок</i> »
63	Синхронное выполнений « <i>Танца рыбок</i> »
64	Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев
65	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках
66	Совершенствование выступлений воспитанников, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
67	Совершенствование выступлений воспитанников, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
68	Игры, упражнения, эстафеты на воде
69	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений
70	Игры, упражнения, эстафеты на воде
71	Выполнение заданий по задержке дыхания, разнообразных движений на воде
72	Диагностическое занятие
	Итого: 72 занятия

3. Календарно-тематическое планирование курса «Фигурное плавание»

№	Тема	Кол-во часов неделю	Сроки проведени я по плану	Фактическ ий срок проведени я
1	Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции.	1		
2	Диагностика умений и навыков плавания	1		
3	Закрепление навыков детей.	1		
4	Просмотр фото и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов	1		
5	Закрепление терминологии, сигналов, схемам	1		
6	Закрепление правил поведения на занятиях секции.	1		
7	Учимся правильно дышать	1		
8	Скольжение на груди без	1		

	поддерживающих предметов			
9	Обучение группировкам «Поплавок»	1		
10	Обучение основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка»	1		
11	Скольжение на груди без поддерживающих предметов	1		
12	Закрепление обучения группировкам «	1		
13	Разучивание новых движений,	1		
14	Обучение новому виду группировки «	1		
15	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности	1		
16	Проверка навыков детей, задержки дыхания	1		
17	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца русалок»</i> под муз. Джо Дассена «Et Si N'existais Pas»	1		
18	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна	1		
19	Закрепление движений танца	1		
20	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями	1		
21	Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты	1		
22	Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем	1		
23	Синхронное выполнение <i>«Танца русалочек»</i>	1		
24	Обучение новому виду группировки «Бочонок»	1		
25	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца русалочек-недомерочек»</i> под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance».	1		
26	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий	1		
27	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий	1		
28	Закрепление движений танца	1		
29	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке.	1		
30	Обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку	1		

31	Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам	1		
32	Синхронное выполнение «Танца русалочек-недомерочек»	1		
33	Игры и развлечения на воде	1		
34	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»	1		
35	Закрепление плавного выполнения перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем	1		
36	Обучение новым упражнениям «Бабочка» на спине, «Уточка»	1		
37	Закрепление новых упражнений «Бабочка» на спине, «Уточка»	1		
38	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением	1		
39	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением	1		
40	Закрепление движений танца	1		
41	Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»	1		
42	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей» под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»	1		
43	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде	1		
44	Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья	1		
45	Закрепление движений танца	1		
46	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна	1		
47	Обучение умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна	1		
48	Синхронное выполнение «Танца морских водорослей»	1		
49	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»	1		
50	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением	1		

51	Игры и развлечения на воде	1		
52	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений	1		
53	Закрепление движений танца	1		
54	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа	1		
55	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением	1		
56	Синхронное выполнение «Танца цветов» на муз. <i>«Вальс цветов»</i> из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»	1		
57	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца Рыбок»</i> на муз. Венециано «Донна Лукреция»	1		
58	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу	1		
59	Закрепление движений танца	1		
60	Совершенствование длительной задержки дыхания	1		
61	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой	1		
62	Синхронное выполнений <i>«Танца рыбок»</i>	1		
63	Синхронное выполнений <i>«Танца рыбок»</i>	1		
64	Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев	1		
65	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках	1		
66	Совершенствование выступлений воспитанников, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды	1		
67	Совершенствование выступлений воспитанников, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды	1		
68	Игры, упражнения, эстафеты на воде	1		
69	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений	1		
70	Игры, упражнения, эстафеты на воде	1		
71	Выполнение заданий по задержке дыхания, разнообразных движений на воде	1		
72	Промежуточная аттестация	1		
Итого:		72		

Приложение №1

Первый год обучения (дети 5-6 лет – старшая группа)

Тестовые задания:

- 1 Погружение в воду с задержкой дыхания.
- 2 Упражнение «Винт».
- 3 Скольжение на груди и на спине.
- 4 Упражнение в парах.
- 5 Упражнение под музыкальное сопровождение.
- 6 Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».

Методика проведения диагностики:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог продержаться под водой 5-6 секунд;
- 2 балла – ребенок смог продержаться под водой 3-4 секунды;
- 1 балл – ребенок смог продержаться под водой 1-2 секунды.

2. Упражнение «Винт»

В скольжение совершать повороты с груди на спину и на оборот.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог совершить повороты 5 раз;
- 2 балла – ребенок смог совершить повороты 3-4 раза;
- 1 балл – ребенок смог совершить повороты 1-2 раза.

3. Скольжение на груди и на спине

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногами от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди и спине. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 3 балла – ребенок проскользил 3-4 метра и более;
- 2 балла – ребенок проскользил 2 метра;
- 1 балл – ребенок проскользил 1 метр.

4. Упражнение в парах

По сигналу инструктора дети в парах выполняют упражнения «Медуза в парах», «Смешанная цепочка».

Оценка:

- 3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;

- 2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
- 1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

5. Упражнение под музыкальное сопровождение

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

- 3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;
- 2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;
- 1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде»

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить «рисунок на воде».

Оценка:

- 3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет "рисунок на воде" в соответствии с музыкой;
- 2 балла – ребенок составляет «рисунок на воде» из элементов, которые напомнил инструктор;
- 1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

Второй год обучения (дети 6-8 лет – подготовительная группа)

Тестовые задания:

- 1 Погружение в воду с задержкой дыхания.
- 2 Скольжение на груди, на спине.
- 3 Упражнение в парах – синхронно.
- 4 Упражнение с предметами – синхронно.
- 5 Упражнение под музыкальное сопровождение.
- 6 Самостоятельное выполнение «рисунка на воде».

Методика проведения диагностики:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог продержаться под водой 6-7 секунд;
- 2 балла – ребенок смог продержаться под водой 4-5 секунд;
- 1 балл – ребенок смог продержаться под водой 2-3 секунды.

2. Скольжение на груди и на спине

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногами от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди и спине. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 3 балла – ребенок проскользил 5 метров и более;
- 2 балла – ребенок проскользил 3 метра;
- 1 балл – ребенок проскользил 2 метра.

3. Упражнение в парах – синхронно

По сигналу инструктора ребенок в парах выполняет упражнения "Медуза в парах", "Смешанная цепочка".

Оценка:

- 3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;
- 2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
- 1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

4. Упражнение с предметами – синхронно

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения «Звезда», «Медуза» на груди.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине 5-6 секунд;

2 балла – ребенок лежит на спине 3-4 секунды;

1 балл – ребенок лежит на спине 1-2 секунды.

5. Упражнение под музыкальное сопровождение

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;

2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;

1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде»

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить «рисунок на воде».

Оценка:

3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет «рисунок на воде» в соответствии с музыкой;

2 балла – ребенок составляет "рисунок на воде" из элементов, которые напомнил инструктор и с помощью вспомогательных предметов;

1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

ПРИЛОЖЕНИЕ

***«Танец морских жителей»
под муз. из м/ф «Русалочка»***

1 куплет:

1-4 строка: Ходьба по бассейну, выполняя руками «моталочку», отставляя ногу в сторону.

5-6 строки: Кружение на месте вокруг себя.

7 строка: Стоя на месте, выполнить приглашающий жест.

8 строка: кружение на месте вокруг себя.

Припев:

«а под водой» Выполняется «поплавок» первой группой девочек

«а под водой» Выполняется «поплавок» второй группой девочек

3 строка 1 группа встает на ноги, поднимает руки вверх – в стороны.

4 строка: 2 группа встает на ноги, поднимает руки вверх - в стороны.

5-6 строки Выполняют «звезду» на спине.

7-9 строки Поднимают левую руку вверх, затем правую руку, покачивание руками в стороны.

2 куплет:

1-4 строки: 1 группа девочек изображает морского ежа, 2 группа - морского коня, 3 группа – осьминога.

5 – 8 строки: Стоя в кругах, пол – очереди опускаются до уровня шеи и поднимаются.

3 куплет: выполняют «торпеду» на груди пол – очереди к борту. Обратно «стрелу» на груди (2 раза).

Проигрыш: девочки кружатся вокруг себя.

Припев:

***«Танец золотых рыбок»
под муз. 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 бегают, помогая себе руками, в рассыпную. Становятся в шахматном порядке вдоль бортов, повернувшись лицом друг к 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 и.п. 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 и.п. 4 раза.

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

«Танец русалок»
под муз. Д. Дассена «Et Si N'existais Pas»

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

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

2 движение. Сделать 2 круга, Взяться за руки и выполнить «звезду» на груди.

3 движение. Опустить руки, повернувшись спиной в круг, выполнить «звезду» на спине.

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

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

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

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

8 движение. Взяться за руки. Сделав большой круг и вдох, выполнить «звезду» на груди.

9 движение. Опустить руки, выполнить «звезду» на спине.

10 движение. Сузить круг, выполнить «поплавок» - «звезду» на груди – встать.

11 движение. Повернувшись спиной в круг, выполнить «стрелу» на груди до борта и обратно.

12 движение. 2 девочки расходятся в стороны от круга, выполняют «поплавок». Другие, взявшись за руки, выполняют «звезду» на груди.

КОМПОЗИЦИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

1. Вход в воду. Построение у бортика.
2. Перестроение в две колонны через одного, обруч в руках.
3. Поворот.
4. Присесть в воду по плечи. Обруч в согнутых руках над головой. Поднимаются на носки, обруч вверх (10 раз).
5. Наклоны туловища вправо – влево. Обруч на вытянутых руках вверх.
6. Поворот на 360 градусов. Обруч лежит на воде.
7. Девочки 1 колонны оставляют обруч в руках. Девочки второй колонны кладут обруч на бортик бассейна.
8. Перестроение в круг.
9. Обруч в руках. Упражнение «Звездочка».
10. Девочки 1 колонны держат обруч на воде, девочки второй колонны подныривают под обруч и выполняют упражнение «Поплавок».
11. Далее меняются местами.
12. Держась за обруч выполнение упражнения «Фонтан».
13. Обруч поднимается вверх, держатся за обруч, кладут обруч на бортик.
14. Расходятся к бортикам бассейна и становятся лицом друг к другу.
15. Скольжение на груди, упражнение «Стрелочка» до противоположного бортика.
16. Соединяются в круг, упражнение «Звездочка».
17. Перестроение в две колоны. Одна рука вверх.

КОМПОЗИЦИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

1. Вход в воду сидя с бортика по два человека.
2. Построение в круг в центре бассейна.
3. 1-2 – шаг вперед, руки вверх, 3-4 – и.п. – 6 раз.
4. Стоя в воде. Поворот туловища на 360 градусов - 2 раза.
5. Выполнение упражнения «Звезда» на груди, на спине.
6. Перестроение в круг, взявшись за руки, бег по кругу.
7. Руки вытянуты, соединяются в центре круга – 3 раза.
8. Расходятся к бортикам.
9. Выполняют скольжение, упражнение «Стрелочка» до противоположного бортика.
10. Построение в центре в одну колонну.
11. Наклоны вправо, влево.
12. Перестроение в пары, упражнение «Ручеек».
13. Расходятся к бортикам.
14. Скольжение на боку.
15. Кружение.
16. Лежание на воде, упражнение «Фонтан».
17. Перестроение в ромб.
18. Выход из воды.

Цель: Закрепить умения выполнять скольжение на воде. Учить детей действовать согласованно.

Дети строятся у бортика бассейна. Когда начинает звучать музыка, выполняют танцевальные упражнения на суше. По сигналу входят в воду, по 4 человека с каждой стороны.

1. Выполняют танцевальное упражнение «пружинка».
2. Под музыку выполняют скольжение «стрелочка», навстречу друг другу, до бортика.
3. У бортика танцевальные упражнения с работой рук.
4. Перестроение в круг (2 человека идут по центру, 2 по диагонали, с одной и с другой стороны).
5. Взявшись за руки, выполняют упражнение «звёздочка».
6. Скольжение из круга, по 4 человека к дальнему бортику.
7. Танцевальные упражнения в воде на работу ног и рук.
8. Скольжение к центру бассейна.
9. Построение в одну шеренгу в центре бассейна.
10. Под музыку расходятся на две стороны, выполняют танцевальное упражнение «пружинка».
11. Музыка останавливается, делают поклон, выходят из бассейна.

Комплекс упражнений на воде с элементами синхронного плавания

Цель. Закрепить умения детей выполнять перестроения в воде. Учить действовать согласованно.

Дети строятся у бортика бассейна. Когда начинает звучать музыка, выполняют ОРУ, затем садятся на бортик 8 человек с одной стороны.

1. По сигналу входят в воду и строятся в одну шеренгу.
2. Кивком головы рассчитываются на 1.2.
3. Вторые номера поскокком переходят на другую сторону бассейна.
4. Под музыку делают 4 шага вперёд и останавливаются друг напротив друга.
5. Делают шаг в сторону, полуприсед.
6. Делают 4 шага назад, полуприсед.
7. Перестроение в круг (2 человека идут по центру, 2 по диагонали, с одной и с другой стороны).
8. В круге выполняют горизонтальное вращение с прямыми руками поднятыми вверх (2 вращения в одну сторону, 2 в другую).

9. Встают спиной к кругу и на 4 счёта возвращаются на свои места.
10. Каждая сторона делает 4 шага вперёд, в центре бассейна строятся в шеренгу и возвращаются к бортику.
11. Выходят из бассейна и на прощание машут рукой.

Комплекс упражнений на воде с элементами синхронного плавания

ЦЕЛЬ: Закрепить умение выполнять упражнение «Фонтан» под водой, учить действовать согласовано.

Инвентарь и оборудование. Погремушки двух цветов.

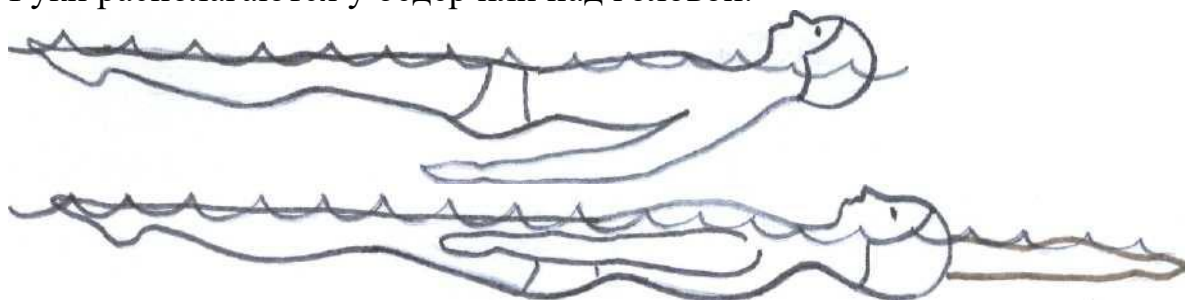
Дети строятся вдоль бортика бассейна. Когда начинает звучать музыка, садятся на бортик по 3 человека с каждой стороны.

1. По сигналу входят в воду и скользят до противоположного бортика.
 2. Берут с бортика по игрушке (6 человек - погремушки красного цвета, 6 человек - жёлтого) и, перестроившись через одного, встречаются в центре бассейна. Затем скользят до противоположного бортика и оставляют там игрушки.
 3. Выполняют упражнение «Насос» - приседания под музыку.
 4. Ложатся на грудь. Затем встают и, взявшись за руки, покачиваются влево-вправо. Под музыку передвигаются по кругу влево (4 шага), затем - вправо (4 шага).
 5. По сигналу, отпустив руки, отходят назад на 4 шага и выполняют кувырок вперёд. Затем продвигаются на 4 шага вперёд (возвращаются в круг) и выполняют кувырок на зад.
 6. Со сменой музыки выполняют упражнение «Фонтан»: ложатся на спину и двигают ногами как при плавании кролем на спине. Встают и имитируют волны.
 7. Выходят из бассейна, на прощание машут рукой и уходят в раздевалку.
- Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения, стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, вызвали желание научиться красиво плавать.

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

«На спине».

Ребенок находится в горизонтальном положении на поверхности воды. Туловище выпрямлено, ноги вместе, носки оттянуты. Лицо обращено в вверх. Руки располагаются у бедер или над головой.



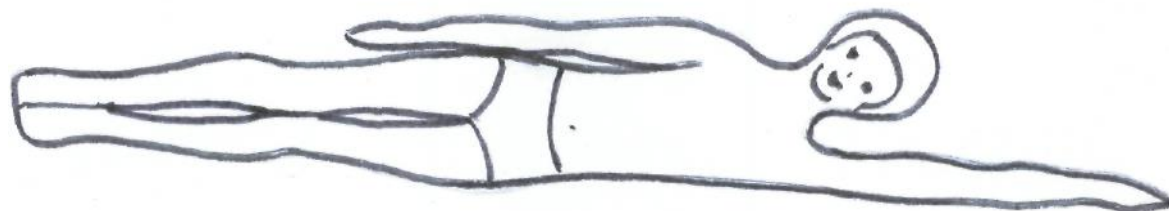
«На груди»

Ребенок находится в горизонтальном положении на поверхности воды, Ноги вместе, носки оттянуты. Лицо опущено в воду или приподнято над водой. Руки располагаются у бедер.



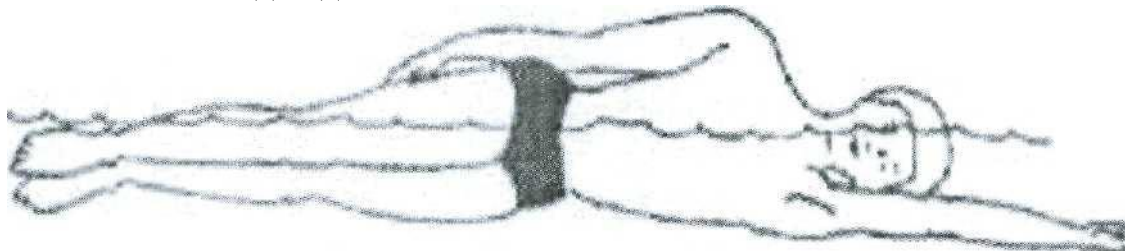
«На боку»

Ребенок находится в горизонтальном положении на левом или правом боку. Туловище выпрямлено. Голова, бедро и стопа верх - ноги находятся у поверхности воды. Руки располагаются одна у бедра, другая вытянута за головой параллельно воды



ЭЛЕМЕНТЫ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

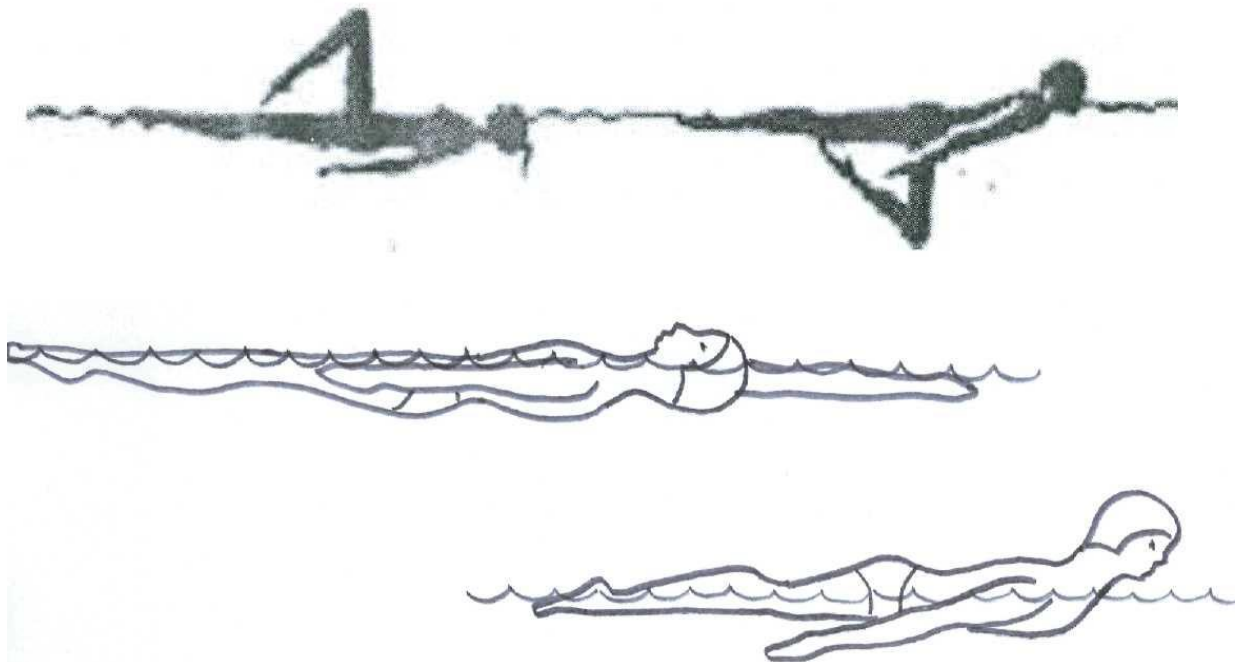
Скольжение под водой.



«Стрела» - на боку (спине, на груди).

ПОЗИЦИЯ «С НОГОЙ, СОГНУТОЕ В КОЛЕНЕ»

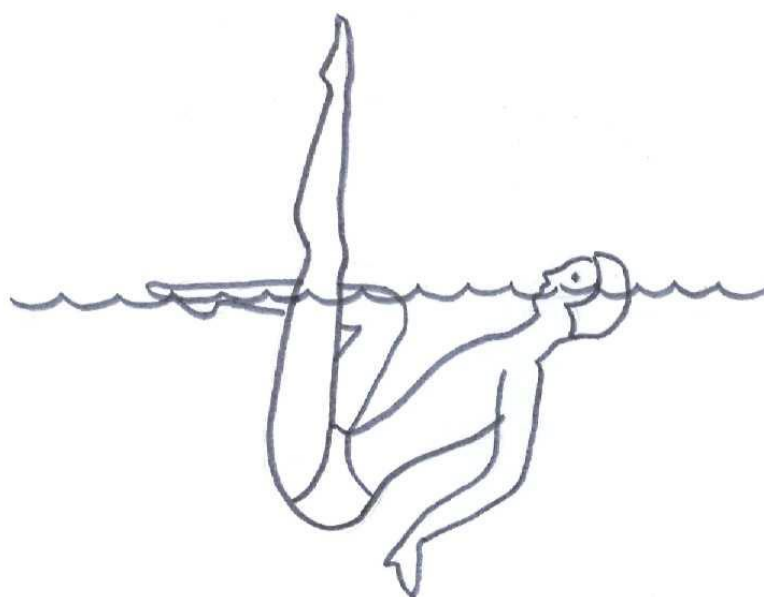
Колено вверх. Ребенок находится в горизонтальном положении на спине. Одна нога вытянута вверх перпендикулярно поверхности воды. Другая согнута в колене над водой.



1. Положение спортсменки и направление движения в гребке «дельфин»;
2. Положение спортсменки и направление движения в гребке «каноз».

«Дельфин». И. п. — «на спине». Руки за головой, кисти согнуты, пальцы обращены книзу. Выполняется обратный гребок, что создает продвигающий эффект головой вперед. При выполнении гребка локти слегка согнуты; предплечья расположены в воле, несколько глубже, чем при выполнении других видов гребков. Другое название гребка — «обратная торпеда».

«Каное». И. п. — «на груди». Туловище спортсменки слегка прогнуто в пояснице, голова приподнята над водой. Голени и стопы на поверхности воды. Руки у бедер выполняют смешанный гребок, соединяющий элементы плоского (при движении кнаружи) и стандартного (при движении внутрь) гребков. Описанные движения создают продвигающий эффект головой вперед.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ:

КОМПЛЕКС №1

1. И.П. - ох. Руки на поясе; наклоны головы вправо, влево (8-10) раз.
2. И.П. - о.с. Руки вдоль туловища; поднять плечи вверх, вернуться в и.п (8-10)раз.
3. И.П. - о.с. Подняться на носки; поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой (6-8)раз.
4. И.П. - о.с. Ноги на ширине плеч; руки в замке вверх, наклоны туловища вправо, влево (6-8)раз.
5. И.П. - о.с. Ноги слегка расставлены; руки на поясе. Полуприсед, руки в стороны (8-10)раз.
6. И.П. - стоя в парах, взяться за руки, наклоны вправо, влево; выпрямиться (8-10) раз. Упражнение «Мельницы».
7. И. П. - о. с руки на поясе. Прыжки со сменой положения рук и ног по сигналу (1-2) мин.
8. И. П. - о. с, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. Сделать шумный вдох носом, разжать кулаки, сделать выдох (6-8) раз.

КОМПЛЕКС № 2

Общеразвивающие упражнения на суше.

- 1.И.П. - основная стойка. Наклониться вперёд, руки поднять вверх, смотреть перед собой. Выпрямиться, руки опустить (8-10раз).
- 2.И.п. - основная стойка. Подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой (6-8 раз).
- 3.И.п. - стоя в парах лицом друг к другу Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки (3-4 раза).
- 4.И.п. - стоя в парах, взяться за руки Наклониться вправо, выпрямиться. То же в левую сторону (по 3-4 раза).
- 5.И.П. - лежа в парах в упоре на предплечьях лицом друг к другу. Повернуть голову вправо - сделать вдох, прямо - выдох. То же влево (4-5 раз).

КОМПЛЕКС №3

Общеразвивающие упражнения на суше с мячом.

1. И П. - о. с. мяч в руках внизу; поднять мяч перед собой, вверх, перед собой. - И. П. (6-8) раз.
2. Качели» И. П. - ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках вверху: наклон туловища вправо, влево. И. П. (6-8) раз.
3. «Пружинка» И. П. - пятки вместе, носки врозь, мяч в руках внизу. Полуприседания, мяч на вытянутых руках перед собой (8-10) раз.
5. И. П. - ноги врозь, мяч над головой, наклониться вперед, коснуться мячом пола (6-8) раз.

6. И. П. - сидя на пятках, мяч на коленях, встать на колени, прогнуться, мяч поднять вверх.
7. И. П. - лежа на спине, мяч между стоп; поднять ноги с мячом вверх и опустить (6-8) раз,
8. И. П. - лежа на спине, мяч в руках перед грудью; подняться, согнуть ноги, мячом коснуться коленей (6-8) раз.
9. И.П. - ноги вместе, мяч в руках внизу, сделать прыжок ноги врозь, мяч поднять вверх (8-10) раз.
- Дыхательное упражнение «Ладони».

КОМПЛЕКС №4

Общеразвивающие упражнения на суше с гимнастической палкой.

- 1.И.П. - о.с. Палка на плечах, хват двумя руками; наклоны головы вправо, влево (6-8)раз.
2. И.П. - о.с. Палка внизу хватом на ширине плеч; поднять палку вверх, сгибая руки палку назад за лопатки (6-8)раз.
3. И.П. - о.с. Ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, наклониться вперёд, коснуться пола, вернуться в исходное положение (6- 8)раз.
4. Упражнение «Повернись».
- И.П. - о.с. Стоя, палка перед грудью; поворот туловища в сторону, с выносом палки вперёд (8-10)раз.
5. Упражнение «Качалка».
- И.П. -о.с. Сидя согнув ноги в коленях палка под коленями, лечь на спину, затем вернуться в и.п. (6-8)раз.
6. И.П. - о.с. Сидя, скрестив ноги в коленях; поворот туловища в сторону с выпрямлением ног, палка вперёд (6-8)раз.
7. И.П. - о.с. Лёжа на животе, ноги прямые, палка на вытянутых руках перед собой, прогнуться поднять палку вверх (6)раз.
8. И.П. - о.с. Палка хватом на ширине плеч внизу; ноги прыжком врозь, палку вверх, вернуться в и.п. (6-8)раз.

КОМПЛЕКС №5

ОРУ на суше.

1. И.п. о.с. руки внизу, кисти в стороны
- 1- встать на носки, голову назад;
- 2- и.п. голову уронить на грудь;
2. И.п.: тоже, руки в стороны
- 1 – полуприсед, руки скрестить на груди;

- 2- и.п.
- 3. И.п. о.с.: руки вниз
 - 1-выпад вперед в полуприсяде, руки в стороны
 - 2- и.п.
- 4. И.п.: тоже, руки согнуты перед грудью, кисти согнуты в кулаках
 - 1-широкий шаг вправо в полуприсяде с одновременным разведением рук в стороны;
 - 2 – и.п.
 - 3- широкий шаг влево;
 - 4- и.п.
- 5. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища
 - 1- поднять прямые ноги вверх;
 - 2- и.п.
- 6. И.п. лежа на животе, руки вперед, ладони соединены
 - 1-4 – поднять голову, плечи, прогнуться;
 - 5-8 - и.п.
- 7. Прыжки
 - И.п.: о.с. ноги в стороны, ноги вместе;
- 8. Упражнение на дыхание «Ветер»

КОМПЛЕКС №6

ОРУ на суши с мячом

- 1. И.п.: стоя , ноги на ширине ступни, мяч в руках.
 - 1- поднять мяч вверх
 - 2- и.п.
- 2. И.п.: тоже
 - 1- мяч поднять вверх, наклониться в право;
 - 2- и.п.
 - 3- наклон влево
 - 4- и.п.
- 3. И.п.: стоя мяч в руках перед грудью
 - 1- поворот в право, руки выпрямить в сторону с мячом;
 - 2- и.п.
 - 3- тоже в другую сторону
 - 4-и.п.
- 4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках
 - 1- наклониться, коснуться мячом пола
 - 2- и.п.
- 5. И.п.: сидя ноги разведены, мяч в руках
 - 1- потянуться вперед, мячом коснуться пола

- 2- и.п.
6. И.п.: лежа на спине, мяч в руках за головой
1- поднять руки с мячом и ноги одновременно, коснуться мячом колен;
2- и.п.
7. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки с мячом вверх
Прыжки вперед – назад, мяч в прямых руках над головой.
8. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Упражнение на работу рук и ног в воде

1. «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Поласкаем белье», «Моталочки», «Качели», «Фонтан», вращение кистями рук вперед и назад, попеременное поднимание и опускание прямых рук перед собой.
2. «Торпеда», «Фонтан», «Ножницы» (на мелкой воде), «Экибиты», попеременное поднимание и опускание ног (на мелкой воде), прыжки в воде с разным положением ног, бег в разных направлениях, ходьба.

Специальные упражнения на обучение элементам синхронного плавания

1. «Стрела» (на груди, спине, боку), «Звездочка» (на груди, спине), «Фламинго», «Насос», «Фонтан», «Поплавок», «Винт», «Торпеда», скольжение на груди с разным положением рук и ног, скольжение на спине с разным положением рук и ног.