

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
Центр содействия семейному воспитанию
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» марта 20 19 г.

«Утверждаю»
Директор
Ю.В. Ажопянц И.А.
«14» марта 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Название программы: **Аквааэробика (базовый уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы: Столяров А.А., Елизаров М.В.

Москва, 2018 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты.....	5
Мониторинг освоения программы.....	5
Оценочные тесты.....	6
Содержание программы.....	8
Календарный учебный график.....	13
Учебный план.....	13
Календарно-тематическое планирование.....	14
Материально-техническое обеспечение.....	21
Список использованной литературы.....	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквааэробика» (далее - программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 09.11.2018г.,

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает ознакомительный уровень обучения аквааэробике,

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквааэробика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему.

Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики укрепляются связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики: вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Занятия аквааэробикой развивают такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Настоящая программа является дополнительной общеразвивающей программой и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста. Её отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Сроки реализации освоения программы: 1 год

Количество занятий в неделю: 3 занятия

Продолжительность 1 занятия: 45 минут

Продолжительность освоения программы: 126 часов

Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная

Условия формирования группы: программа рассчитана на индивидуальную и

коллективную работу с обучающимися от 5 до 7 лет

Количественный состав группы: 10 человек

Цель: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Планируемые результаты

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;

- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

Мониторинг освоения обучающимися программного материала

Оценка качества обучения обучающихся в данной программе оценивается по 4-бальной системе:

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Оценочные тесты по обучению обучающихся на занятиях по аквааэробике

Таблица №1

№	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
1					
2					
3					

Таблица №2

№	Ф.И. ребёнка	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях	Сумма баллов
1					
2					

3				
---	--	--	--	--

Тестовые задания и критерии

1. Скольжения на груди: 4 б - обучающийся проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б - обучающийся проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность; 2 б - удовлетворительно; 1 б - не справился
4. Согласованное выполнение движений: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность; 2 б - удовлетворительно; 1 б - не справился
5. Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б - обучающийся выполняет, повторяя движения других детей; 1 б - не выполняет.
6. Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - отсутствует.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения.

Глубина воды - по пояс:

1). *Подъем колена.* Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2). *Мах* выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

- мах вперед;
- вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

3). *Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь* выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4). *Выпад* может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5). *Шаг* напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6). *Бег* - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7). *Подскоки* выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Согласованное выполнение упражнений. Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

Содержание программы

Содержание материала каждого занятия направлено на решение задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике с элементами танца.

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5 – 7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Занятия включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде. Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

- **наглядный:** показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;
- **словесный:** объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;
- **практический:** выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

Ведущим методом обучения является **игровой метод**.

Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Структура занятия

- 5 минут - разминка на суше;
- 15 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов;
- 10 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнения движений;
- 10 минут - подвижные игры на воде;
- 5 минуты - свободное плавание.

Схема построения занятия по аквааэробике

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под

музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

I раздел «Аквааэробика»

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

Этапы работы по аквааэробике

	Задачи обучения	Методы	
I этап (октябрь)	Цель: ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
II этап (ноябрь-декабрь)	Цель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования.	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество

		определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	
III этап (январь)	Цель: совершенствование специальных упражнений	Упражнения на все группы мышц.	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

II раздел «Аквааэробика с элементами танца»

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения, направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;
- слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- доступные для детского восприятия и понимания;
- удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца

Задачи:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции с помощью просмотров видеофильмов, иллюстраций, прослушиваний музыкальных композиций;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;
- освоить танец детьми примерно в течение 3-5 недель.

	Задачи обучения	Методы	
I этап (февраль)	Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов	Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца.
II этап (март, апрель)	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой
III этап (май)	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	Согласованное выполнение связок элементов танца	Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук

Последовательность разучивания танца в течение месяца	
1 неделя	Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше.
2 неделя	Разучивание танцевальных движений в воде
3 неделя	Закрепление движений в воде, обучение согласованности в выполнении движений
4 неделя	Скоординированное выполнение танца.
5 неделя	Отработка выполнения танца в костюмах и с предметами.

Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

Методические рекомендации

- занятия проводится со всей группой обучающихся;
- при обучении целесообразен фронтальный метод;
- разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины;
- использование игровых приёмов обучения;
- после занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:
 - самомассаж;
 - ходьба по тропе здоровья;
 - релаксационные упражнения;
 - дыхательная гимнастика;
 - водный стрейтчинг

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов (в год)	Режим занятий
01.09.2018г.	30.06.2019г.	42	126	126	3 раза в неделю по 1 учебному часу

Учебный план

№п/п	Название раздела	Количество занятий в год	Количество часов в год

I	Аквааэробика	63	63
II	Аквааэробика с элементами танца	63	63
	Всего:	126	126

Календарно – тематическое планирование

Дата	Занятие № п/п	Тема занятия	Задачи	Количество занятий
I раздел «Аквааэробика" – 63 ч.				
	1,2	Организационное занятие. Передвижения в воде.	- Выявление уровня подготовленности детей; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по аквааэробике	2
	3,4,5,6,7	Передвижения в воде. Базовые упражнения по аквааэробике.	- Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по аквааэробике	5
	8,9,10,11	Погружение под воду на задержке дыхания.	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	4
	12,13,14,15	Погружение под воду на задержке дыхания.	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	4
	16,17,18,19	Передвижение по дну бассейна.	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.	4
	20,21,22,23	Специальные упражнения на растяжку мышц в воде.	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.	4
	24,25,26	Упражнения в воде с гибкими палками под музыку.	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.	3

27,28,29	Упражнения в воде с гибкими палками под музыку.	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.	3
30,31,32	Упражнения в воде с гибкими палками под музыку.	- Выполнение упражнений под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.	3
33,34,35	Упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы с использованием ножных манжет.	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.	3
36,37	Коррекционные движения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению	2
38,39,40	Коррекционные движения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	- Закрепление коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению	3
41, 42, 43	Попеременные движения ногами вверх-вниз. Поочередные круговые движения руками.	- Обучение попеременным движениям ногами вверх-вниз; - Обучение поочередным круговым движениям руками; - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.	3

44, 45, 46	Попеременные движения ногами вверх-вниз. Поочередные круговые движения руками.	- Обучение попеременным движениям ногами вверх-вниз; - Обучение поочередным круговым движениям руками; - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.	3
47, 48	Закрепление полученных умений по плаванию.	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.	2
49	Открытое занятие для родителей «Капельки».	-Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.	1
50, 51, 52,	Закрепление полученных умений по плаванию	-Закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.	3
53, 54	Комплекс групповых упражнений под музыку с предметами и без.	- Обучение попеременным движениям ногами вверх-вниз; - Обучение поочередным круговым движениям руками; - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.	2
55, 56	Комплекс групповых упражнений под музыку с предметами и без.	- Обучение попеременным движениям ногами вверх-вниз; - Обучение поочередным круговым движениям руками; - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.	2
57, 58, 59	Упражнения, для	- Постепенное усложнение	3

		координации рук и ног.	упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде	
60, 61, 62	Выполнение упражнений в воде с гибкими палками под музыку.		- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений.	3
63	Контрольное занятие для проверки уровня приобретённых навыков и умений.		- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1
II раздел «Аквааэробика с элементами танца» - 63 ч.				
1,2	Выполнение упражнений в шеренге, кругу - «Ручеек»		- Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.	2
3,4,5,6,7	Выполнение упражнений в шеренге, кругу - «Ручеек».		- Закрепление умения совместного выполнения движений; - Закрепление выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.	5
8,9,10,11	Движения под счет инструктора и его сигнал «Цветные поплавки.		- Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.	4
12,13,14,15	Движения под счет инструктора и его сигнал «Цветные поплавки.		- Закрепление согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.	4
16,17,18,19	Корректирование попеременной работы		- Способствование качественному выполнению	4

		ног вверх-вниз.	упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - Корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.	
20,21,22,23	Выполнение простейших переворотов в воде.		- Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.	4
24,25,26	Выполнение движений в разных перестроениях.		- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	3
27,28,29	Переворот у края бассейна - «Озорные лягушата».		- Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку.	3
30,31,32	Переворот у края бассейна - «Озорные лягушата».		- Закрепление умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном	3

			<p>направлении отталкиваясь от борта ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - развитие творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. 	
	33,34,35	Перевороты на 180 градусов с последующим скольжением.	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. 	3
	36,37	Закрепление полученных умений по плаванию	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; - выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности. 	2
	38,39,40	Отталкивание ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках - «Веселые ребята»	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование умения отталкиваться ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой 	3
	41, 42, 43	Закрепление полученных умений по плаванию	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой 	3
	44, 45, 46	Переворот у края бассейна с продолжением движения	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением 	3

		в обратном направлении.	движения в обратном направлении; - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку; - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.	
	47, 48	Перевороты на 180 градусов с последующим скольжением.	- Выполнение движений в перестроениях; - совершенствование техники переворотов на 180-360 градусов; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	2
	49	Закрепление движений в перестроениях. Закрепление техники переворотов на 180-360 градусов.	- Закрепление движений в перестроениях; - закрепление техники переворотов на 180-360 градусов; - закрепление согласованного выполнения движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	1
	50, 51, 52,	Движения в перестроениях.	- Выполнение движений в перестроениях; - закрепление техники переворотов на 180-360 градусов; - закрепление умения согласовывать выполнение движений под музыку; - закрепление новых движений, основанных на использовании личного опыта.	3
	53, 54	Контроль своего дыхания во время выполнения упражнений.	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.	2
	55, 56	Координирование синхронности движений при выполнении различных упражнений; «Вальс цветов»	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных	2

			эмоций.	
	57, 58, 59	Координирование синхронности движений при выполнении различных упражнений.	- Координирование синхронности движений при выполнении различных упражнений; -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.	3
	60	Открытое занятие для родителей	- Закрепление умения синхронно выполнять различные упражнения; - закрепление умения согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.	1
	61	Переворот на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта.	- Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта; - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.	1
	62	Закрепление полученных умений по плаванию	- Повторение и обобщение ранее разученных комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.	1
	63	Контроль уровня приобретённых навыков и умений.	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1
Итого:				63

Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
- разделительные дорожки; цветные поплавки;
- сетка;
- баскетбольное кольцо;
- надувные ворота.

Инвентарь:

- плавательная доска;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- плотики;
- ласты;

- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи;
- пластмассовые кубики;
- султанчики.

Список литературы

1. Абсалямов Т.М. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч.II : Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
3. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Р.Гузман; пер. с англ. В.М.Боженев. – Минск: Попурри, 2018, 288 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
5. Аквааэробика. Персональный инструктор для тренировок в воде. DVD video. – Москва, ЭВРИКА ФИЛЬМ, 2011.