

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 261 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 30 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом № 261
ОАО «РЖД»
« 30 » 08 2019 г.



В. В. Лескова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования дошкольников
секции плавания «Водная фантазия»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчик : Дудакова Н.А., инструктор
по физической культуре

Содержание

I. Целевой раздел	4 - 9
1.1 Пояснительная записка	4 - 9
1.1.1. Цели и задачи	4
1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы	4 – 5
1.1.3. Сроки освоения рабочей программы	5 – 6
1.1.4. Возрастные особенности старшего и подготовительного возраста посещающих секцию фигурное плавание	6 – 8
1.1.5. Планируемые результаты освоения программы	8 – 10
II. Содержательный раздел	11 - 16
2.1 Календарно-тематическое планирование	11 - 16
2.2 Обеспечение безопасности детей посещающих секцию «Водная фантазия»	16 - 17
III. Организационный раздел	18 - 20
3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса.	18
3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.	18 – 19
3.3. Учебный план.	19 – 20
3.4. Взаимодействие с родителями	20 – 21
IV. Приложение	22 - 24
4. 1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)	21 – 23
4. 2. Циклограмма инструктора по физической культуре	23 – 24
4. 3. Сетка занятий секции «Фигурное плавание»	23 - 24
4.4. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре (плавание) Детского сада № 261 ОАО «РЖД»	24

1.Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

Программа секции гендерной направленности по фигурному плаванию «Водная фантазия» составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, реализует формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием. Данную программу можно рассматривать как основу для подготовки детей и развития интереса к занятиям плаванием и любой деятельности связанной с танцами и арт кружками. Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение любой деятельности в воде благотворно влияет на организм ребёнка. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Данная программа составлена с учетом особенностей дальневосточного климата, особенностей бассейна, возрастных физиологических и психических особенностей девочек старшего дошкольного возраста.

Девочкам разного дошкольного возраста нравятся занятия, проводимые под музыку, они любят танцевать и, поэтому в данной программе сочетаются музыка, движение на воде - то, что делает занятие еще заманчивым и привлекательным. Хореография и занятия на воде последнее время в детском саду имеет довольно обширную популярность среди девочек старшего дошкольного возраста.

В программе используются базовые движения, развивается пластика, грация, координация движений, также входят элементы танца, синхронного плавания.

Программа предполагает не только обучить детей базовым движениям танца, но и закрепить приобретенные навыки по плаванию. Фигурное (художественное) плавание представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде. Фигурное плавание может быть групповым и сольным. В нашей стране плаванием занимаются люди разных возрастов. Однако основная масса людей, изучающих способы плавания и принимающих участие в соревнованиях - это дети (Булгакова Н.Ж., 1974).

2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Занятия в воде для детского организма являются адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле движений в воде чередуется напряжение и расслабление мышечных групп последовательно, они благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

3. Цель и задачи Рабочей программы.

Цели:

- создание условий, в которой возможно формирование основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование, всех физических качеств, привлечение максимального возможного числа девочек к систематическим занятиям фигурным плаванием;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности, а именно - умение слышать музыку и сочетать ее с различными танцевальными движениями и совершенствовать навыки плавания.

Задачи программы:

- формировать первичные представления детей о водных видах спорта, в том числе о синхронном плавании;
- способствовать формированию техники танца на воде и совершенствовать приобретенные навыки плавания;
- способствовать развитию физических качеств, двигательных умений и навыков, координационных и кондиционных способностей детей.

Перспективный план секции «Водная фантазия»

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Провести диагностику для оценки подготовленности по плаванию детей Развивать гибкость, силу мышц спины, чувство ритма Познакомить с правилами поведения в бассейне, с женскими видами спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание) Закрепить навыки различных передвижений в воде с опорой и без	1.Выдох в воду проверка длительности(с) 2.Танцы с опорой, под музыку (слушать ритм медленный – быстрый 3. Одиночная «Звезда». «Звезда» в парах(с) 4. Задержка дыхания под водой, держась за руки, согнув колени повторить подряд 4-5-раз В конце занятий включать игры на совершенствование приобретенных навыков Игровое упражнение : по сигналу сделать « Звезду »(проверка внимания) Игровое упражнение: в парах по сигналу сделать « Звезду», Игра «Цапля и лягушки»
Октябрь	Развивать скоростно-силовые навыки, ориентацию в пространстве Познакомить с видом спорта синхронное плавание Закрепить правила поведения в бассейне, знания о водных видах спорта Учить слышать ритм музыки	1. Бегать по периметру бассейна по сигналу 2.Останавливаться по сигналу выпрыгивать из воды , задержка дыхания 3.Группировка с выдохом в воду 4. Коллективная «Звезда» 5. Группировка с выдохом 6..И.п. стоя на дне произвольный танец под музыку
Ноябрь	Проверка навыков задержка дыхания(с) умение держаться на воде (с)упражнение «звезда» на груди и спине Развивать Гибкость, силу мышц	1. Плавание с доской(выдох в воду через рот) 2.Задержка дыхания.Плавание без доски «Стрелочка» 3. «Звездочка» одиночная 4. «Звездочка» коллективная

	<p>спины</p> <p>Познакомить с терминологией ,сигналами, схемами «Фигурного плавания»</p> <p>Формировать представление о конкретной фигуре</p>	<p>5. 3 серии вдохов и выдохов по 3 подхода</p> <p>Коллективная работа в составлении фигур на воде.</p> <p>Свободное плавание с нудлсами</p>
Декабрь	<p>Совершенствование навыков задержка дыхания(с), умение держаться на воде (с) упражнение «звезда» на груди и спине</p> <p>Развивать гибкость, силу мышц спины</p> <p>Повторить и закрепить терминологию ,сигналы, схемы «Фигурного плавания»</p> <p>Разучивать танец «Метель»</p> <p>прослушивание музыки</p> <p>Разучивание отдельных элементов танца</p>	<p>1 .Плавание без доски «Стрелочка»</p> <p>2. «Звездочка» одиночная</p> <p>3. «Звездочка» коллективная</p> <p>4. 3Серии вдохов и выдохов по 3 подхода</p> <p>5.Разучивание отдельных элементов танца</p> <p>6.Совершенствование техники задержки дыхания. 1</p> <p>7. Выполнение элементов танца на поверхности воды и под водой</p> <p>8. Выполнение коллективной1.Закрепление выполнения элементов танца на воде</p> <p>9.Закрепление элементов танца под водой под музыку и без музыки1.Соединение элементов танца в единую композицию.</p> <p>10 .Отработка под счет, под музыку</p>
Январь	<p>Совершенствование навыков : задержка дыхания(с), умение держаться на воде(с)</p> <p>Развивать гибкость , силу мышц спины</p> <p>Повторить и закрепить терминологию ,сигналы, схемы «Фигурного плавания»</p> <p>Показательное выступление «Новогодняя сказка »</p>	<p>1.Закрепление выполнения элементов танца на воде</p> <p>2.Репетиция танца1. Показательное выступление для родителей и педагогов «Новогодняя сказка»</p>
Февраль	<p>Тренировать дыхание на задержку и выдоха в воду(с) , умение держаться на воде лежа на груди(с)</p> <p>Учить держаться на спине</p> <p>Развивать гибкость , силу мышц спины,</p>	<p>1.Разучивание отдельных элементов</p> <p>2.Прослушивание музыки</p> <p>3.Разучивание элементов выполняемых под водой самостоятельно</p> <p>Под счет</p> <p>4. выполнение элементов танца под музыку.</p> <p>Закрепление элементов танца на воде под музыку</p> <p>2.Отработка элементов и сочетание всех элементов</p>

	<p>выносливость Разучивать отдельных элементов танца «Морская волна» к 23 февраля</p>	<p>танца под музыку Показательное выступление для родителей и педагогов посвященное 23 февраля танец «Морская волна»»</p>
Март	<p>Совершенствовать технику выдоха в воду(с) , умение держаться на воде лежа на груди (с) и спине Развивать гибкость , силу мышц верхнего плечевого пояса Разучивание отдельных элементов танца « мамина мечта» к празднику 8 марта , прослушивание музыки</p>	<p>1.Разучивание отдельных элементов 2.Прослушивание музыки Закрепление элементов танца на воде под музыку 2.Отработка элементов и сочетание всех элементов танца под музыку Показательное выступление для родителей и педагогов посвященное 8 марта танец «Мамина мечта» 1. Веселая Акваэробика</p>
Апрель	<p>Совершенствовать технику выполнение упражнений на равновесие (стоя на одной ноге) , фиксировать и удерживать положение тела от 5-10 (с) Развивать гибкость, силу мышц верхнего плечевого пояса , силу мышц нижнего плечевого пояса Разучивание отдельных элементов танца «Лимпопо» , прослушивание музыки</p>	<p>1.Разучивание отдельных элементов 2.Прослушивание музыки 3. Закрепление элементов танца на воде под музыку 4.Отработка элементов и сочетание всех элементов танца под музыку 5. Показательное выступление для родителей и педагогов «Лимпопо» 6. Веселая Акваэробика</p>
Май	<p>Совершенствовать технику выполнение упражнений на равновесие (стоя на одной ноге), умение фиксировать и удерживать положение тела от 5-10 (с) Развивать гибкость силу мышц верхнего плечевого пояса , силу</p>	<p>1.Разучивание отдельных элементов 2.Закрепление элементов танца на воде под музыку 3.Отчетное показательное выступление «Водная фантазия 2018» 4. ДИАГНОСТИКА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ</p>

	<p>мышц нижнего плечевого пояса Отработка совершенствование танца «Лимпопо» Диагностика</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Принципы и подходы к реализации рабочей программы:

- систематичность - занятия в секции «Фигурное плавание» дети должны регулярно посещать занятия согласно расписанию, в определенной системе, потому что регулярные занятия оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка, чем эпизодические;
- доступность - физическая нагрузка в секции «Фигурное плавание» должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- активность - материал должен даваться в доступной форме и присутствовать смена деятельности: активная двигательная деятельность и малоподвижная деятельность, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс становится разнообразным и интересным для детей;
- наглядность - для успешного прохождения процесса обучения фигурам на воде, объяснение должно сопровождаться показом упражнений и наглядными пособиями (рисунки, плакаты игрушки и т.д., ролики с демонстрацией синхронного плавания);
- последовательность и постепенность - во время секции «Фигурного плавания» дети должны уже иметь навыки плавания и не бояться воды;
- простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение элементам синхронного плавания и танцам на воде проходят, как в зале разминке, так и на воде, в зависимости от сложности выдаваемого материала. Целесообразно также включать подвижные игры, игровые упражнения, игры на внимание, импровизации под музыку.

4. Методы обучения:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение танцевальных движений и упражнений с задержкой дыхания.

5. Средства обучения плаванию

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы средней сложности из фигурного плавания.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну со сменой направлений по звуковому сигналу;
- погружение в воду, с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- использование упражнений и не сложных элементов синхронного плавания.

Упражнения для разучивания базовых движений хореографии - фигурное плавание:

- повороты вокруг себя, поднятие ног, рук и удерживание на несколько секунд;
 - задержка дыхания на 5 и более секунд, выполнение упражнений «Медуза», «Звезда», «Поплавок»;
 - учить слушать музыку и под ее темп выполнять упражнения;
- Игры и игровые упражнения способствующие развитию таких качеств; сила, выносливость.

Основной подход на занятиях секции «Фигурное плавание» – учить работе в команде, технически правильно выполнять отдельные элементы для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья

6. Сроки освоения рабочей программы. Программа рассчитана на 2 года.

7. Учебный план:

Образовательная область	Секция гендерной направленности	Максимально допустимое количество занятий в неделю	
		Старшая (5-6 л.)	Подготов. (6-7 л.)
Физическое развитие	Фигурное плавание	2	2
Длительность 1 занятия		25 мин.	30 мин.
В неделю		50 мин	60 мин
В месяц		200 мин/3,3 ч	240 мин/4 ч.
В год		1800 мин./30 ч.	2160 мин/36 ч.

КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ «ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ»

СЕНТЯБРЬ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Развивать гибкость и силу мышц спины. Познакомить с правилами поведения в бассейне и с водными видами спорта. Закрепить навыки различных передвижений в воде с опорой и без.			
	Планируемые результаты			
Развить гибкость , силу мышц спины, научить упражнениям на коррекцию осанки(здоровье), закрепить навыки передвижений в воде с опорой и без(физкультура, плавание)				

СЕНТЯБРЬ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба по кругу, различные передвижения, перестроения в зале разминки			
	Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс 2. Упражнения на растяжку нижних конечностей 3. Упражнения на задержку дыхания (в зале разминки и в воде) 4. Ритмичные упражнения под музыку(в зале разминки и в воде) 5. Показать ролик о водных видах спорта 			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задержка дыхания 2. Выдох в воду проверка длительности (с) 3. Танцы с опорой, под музыку (слушать ритм медленный – быстрый) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выдох в воду проверка длительности(с) 2. Танцы с опорой, под музыку (слушать ритм медленный – быстрый 3. Одиночная «Звезда» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцы с опорой, под музыку (слушать ритм медленный – быстрый 2. Одиночная «Звезда» 3. «Звезда» в парах(с) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задержка дыхания под водой, держась за руки, согнув колени повторить подряд 4-5-раз
3-ья часть	Игровое упражнение :по сигналу сделать « Звезду »(проверка внимания)	Игровое упражнение: в парах по сигналу сделать « Звезду»	Игровое упражнение: в парах сделать «Звезду» кто дольше продержится под	Игра: Цапля и лягушки»	

				водой? (с)	
--	--	--	--	------------	--

ОКТАБРЬ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Развивать скоростно-силовые навыки и ориентацию в пространстве. Познакомить с видом спорта синхронное плавание. Закрепить правила поведения в бассейне и знания о водных видах спорта. Учить слышать ритм музыки			
	Планируемые результаты			
	Развить скоростно-силовые навыки (физическая культура). Закрепить правила поведения в бассейне (здоровье), закрепить знания о водных видах спорта, рассказать о синхронном плавании (познание), научить понимать чувство ритма в музыке (музыка)			

ОКТАБРЬ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба по кругу, различные передвижения, перестроения из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа остановка по звуковому сигналу.			
	Общеразвивающие упражнения	1.Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс 2.Упражнения на развитие силы мышц спины 3.Упражнения на растяжку нижних конечностей(в зале разминки и в воде) 4. Ритмичные упражнения под музыку(в зале разминки и в воде) 5.Показать ролик о синхронном плавании			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1. Бегать по периметру бассейна по сигналу 2.Останавливаться по сигналу - выпрыгивать из воды	1.Бегать по сигналу и останавливаться. 2. Задержка дыхания стоя в кругу дети держаться за руки, сгибают колени	1.Коллективная «Звезда» 2. Одиночные «Звезды» 3.Группировка с	1. Одиночные «Звезды» 2. Коллективная «Звезда» 3. Группировка с выдохом 4.И.п. стоя на дне произвольный танец под

		- задержка дыхания	3.Коллективная «Звезда»	выдохом в воду	музыку
	3-ья часть	Танец с нудлсом (под ритмичную музыку)	Танец с лентой (под медленную классику)	Танец с обручем (под медл. муз.)	Танец без предмета со сменой музыки

Н О Я Б Р Ъ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Проверка навыков задержки дыхания(с), умения держаться на воде(с). Развивать гибкость, силу мышц спины. Познакомить с терминологией ,сигналами, схемами «Фигурного плавания». Формировать представление о конкретной фигуре.			
	Планируемые результаты			
	Диагностировать физические качества: задержка дыхания (с)(Здоровье),умение держаться на воде(Плавание), тренировать мышцы спины (Физкультура), познакомить с терминологией (Фигурное плавание)			

Н О Я Б Р Ъ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба , бег по периметру бассейна			
	Общеразвивающие упражнения	1.Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс 2.Упражнения на растяжку нижних конечностей 3.Упражнения на дыхание (в зале разминки и в воде) 4.Наглядный показ схем, знакомство с терминологией			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1. Плавание с доской(выдох в воду через рот) 2.Задержка дыхания	1 .Плавание без доски «Стрелочка» 2. «Звездочка» одиночная 3. «Звездочка» коллективная	1. Плавание «Стрелочкой» 2. 3Серии вдохов и выдохов по 3 подхода	Коллективная работа в составлении фигур на воде

	3-ья часть	Свободное плавание с нудлсом	Свободное плавание с большими досками	Подвижная игра «Пушбол»	Подвижная игра «Пушбол»
--	------------	------------------------------	---------------------------------------	-------------------------	-------------------------

ДЕКАБРЬ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	<p>Совершенствование навыков задержки дыхания(с), умения держаться на воде(с). Развивать гибкость, силу мышц спины. Повторить и закрепить терминологию, сигналы, схемы «Фигурного плавания». Разучивать танец «Елочек», прослушивание музыки, разучивание отдельных элементов танца.</p>			
	Планируемые результаты			
	<p>Совершенствовать физические качества: задержка дыхания (с)(Здоровье),умение держаться на воде(Плавание), тренировать мышцы спины (Физкультура), закрепить терминологию « Фигурного плавание» (Познание)</p>			

ДЕКАБРЬ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба , бег по периметру бассейна			
	Общеразвивающие упражнения	<p>1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на растяж нижних конечностей 3.Упражнения на дыхание (в воде)</p>			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	<p>1.Разучивание отдельных элементов танца 2.Совершенствование техники задержки дыхания</p>	<p>1 . Выполнение элементов танца 2. С обручами - на поверхности воды и под водой (коллективная)</p>	<p>1.Закрепление выполнения элементов танца на воде 2.Закрепление элементов танца под водой</p>	<p>1.Соединение элементов танца в единую композицию. 2.Отработка под счет, под музыку</p>

	3- я часть	Свободное плавание с нудлсом	Свободное плавание с большими досками	Плавание под водой в ластах	Подвижная игра «Пушбол»
--	-------------------	-------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------

Я Н В А Р Ь	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	<p>Совершенствование навыков задержки дыхания(с), умения держаться на воде(с). Развивать гибкость, силу мышц спины. Повторить и закрепить терминологию, сигналы, схемы «Фигурного плавания». Показательное выступление «Рождественское чудо» .</p>			
	Планируемые результаты			
	<p>Совершенствовать физические качества: задержка дыхания (с)(Здоровье),умение держаться на воде(Плавание), тренировать мышцы спины (Физкультура), продемонстрировать работу в команде танец « Елочек», учить детей адекватно реагировать и не бояться показывать свои умения в выступлениях</p>			

Я Н В А Р Ь	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба , бег по периметру бассейна			
	Общеразвивающие упражнения	<p>1. Повторение танца 2. Показательное выступление «Рождественское чудо»</p>			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	<p>1.Закрепление выполнения элементов танца на воде 2.Репетиция танца</p>	<p>1. Показательное выступление для родителей и педагогов «Рождественское чудо»</p>
3- яя часть	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	<p>Свободное плавание под классическую музыку</p>	<p>Вручение призов участникам</p>	

ФЕВРАЛЬ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Тренировать дыхание на задержку и выдоха в воду(с), умение держаться на воде на груди(с). Учить держаться на спине. Развивать гибкость, силу мышц спины. Разучивать отдельных элементов танца «Морская буря» к 23 февраля .			
	Планируемые результаты			
	Тренировать физические качества: задержка дыхания, выдох в воду улучшать показатель жизненная емкость легких (с)(Здоровье), умение держаться на воде лежа на груди(Плавание), учиться держаться лежа на спине (Здоровье), Прослушать музыку и начать разучивать элементы танца(Музыка)».			

ФЕВРАЛЬ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Плавание с доской по периметру бассейна			
	Общеразвивающие упражнения	1. Повторение танца 2. Показательное выступление «Посвященное 23 февраля» показ танца «Морская буря»			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1.Разучивание отдельных элементов 2.Прослушивание музыки	1.Разучивание элементов выполняемых под водой самостоятельно Под счет 2. выполнение элементов танца под музыку	1.Закрепление элементов танца на воде под музыку 2.Отработка элементов и сочетание всех элементов танца под музыку	1. Показательное выступление для родителей и педагогов посвященное 23 февраля танец «Морская буря»»
3- яя часть	Плавание в ластах	Плавание в ластах	Свободное плавание под классическую музыку	Вручение призов участникам	

МАРТ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Совершенствовать технику выдоха в воду(с), умение держаться на воде на груди(с)т спине. Развивать гибкость, силу мышц верхнего плечевого пояса. Разучивание отдельных элементов танца «Вальс цветов» к празднику 8 марта, прослушивание музыки.			
	Планируемые результаты			
	Тренировать физические качества: задержка дыхания, выдох в воду улучшать показатель жизненная емкость легких (с) (Здоровье), умение держаться на воде лежа на спине(Плавание), Прослушать музыку и начать разучивать элементы танца(Музыка)».			

МАРТ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Плавание с доской по периметру бассейна			
	Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание элементов танца «Вальс цветов» 2. Показательное выступление «Посвященное 8 марта» показ танца «Танец цветов» 3. Аквоаэробика с нудлсами» 			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1.Разучивание отдельных элементов 2.Прослушивание музыки	1. Закрепление элементов танца на воде под музыку 2.Отработка элементов и сочетание всех элементов танца под музыку	1. Показательное выступление для родителей и педагогов посвященное 8 мартатанец«Вальс цветов»	1. Веселая Аквааэробика
3- яя часть	Плавание в ластах	Свободное плавание под классическую музыку	Вручение сувениров	Своюодное плавание под классическую музыку	

А П Р Е Л Ь	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесие (стоя на одной ноге), фиксировать и удерживать положение тела от 5-10 (с). Развивать гибкость, силу мышц верхнего плечевого пояса, силу мышц нижнего плечевого пояса. Разучивание отдельных элементов танца «Лимпопо», прослушивание музыки.			
	Планируемые результаты			
	Тренировать технику выполнения упражнений на равновесие, выдох в воду улучшать показатель жизненная емкость легких (с) (Здоровье), развивать физические качества (гибкость и силу, Прослушать музыку и начать разучивать элементы танца (Музыка)».			

А П Р Е Л Ь	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Плавание кролем по периметру бассейна			
	Общеразвивающие упражнения	1.Аквааэробика с нудлами 2.Разучивание элементов танца «Лимпопо» 3.Подготовка к итоговому показательному выступлению «Водная фантазия 2016» 4.Аквааэробика с нудлами			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1.Разучивание отдельных элементов 2.Прослушивание музыки	1. Закрепление элементов танца на воде под музыку 2.Отработка элементов и сочетание всех элементов танца под музыку	1. Показательное выступление для родителей и педагогов посвященное 8 мартатанец «Лимпопо»	1. Веселая Аквааэробика
3- яя часть	Плавание в ластах	Свободное плавание под классическую музыку	Вручение сувениров	Свободное плавание под современную музыку	

М А Й	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесие (стоя на одной ноге), умение фиксировать и удерживать положение тела от 5-10 (с).</p> <p>Развивать гибкость, силу мышц верхнего плечевого пояса, силу мышц нижнего плечевого пояса.</p> <p>Отработка и совершенствование танца «Лимпопо».</p> <p>Выявление усвоения материала - ДИАГНОСТИКА</p>			
	Планируемые результаты			
	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесие, развивать и улучшать силу крупных мышц тела (Физкультура) укреплять мышечный корсет с помощью физических упражнений в И.п. лежа на животе на бортике (Здоровье), Прослушать музыку и начать разучивать элементы танца (Музыка)».</p>			

М А Й	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Плавание любым способом по периметру бассейна			
	Общеразвивающие упражнения	<p>1.Аквааэробика с досками для плавания</p> <p>2.Разучивание элементов танца «Лимпопо»</p> <p>3.Подготовка к итоговому показательному выступлению «Водная фантазия 2016»</p> <p>4.Аквааэробика с досками</p>			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	<p>1.Разучивание отдельных элементов</p> <p>2.Закрепление элементов танца на воде под музыку</p>	<p>1.Отчетное показательное выступление «Водная фантазия 2016»</p>	ДИАГНОСТИКА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ	ДИАГНОСТИКА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ
3- яя часть	Плавание в ластах	Вручение подарков	Свободное плавание под современную музыку	Свободное плавание под современную музыку	