

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

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «22» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Детским садом № 261  
ОАО «РЖД»  
«22» 08 2020 г.  
В. В. Лескова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**секции фигурного плавания (для девочек)**  
**«Водный полет»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

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

**Содержание**

<b>I. Целевой раздел</b>	3-6
1. Пояснительная записка	3
2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	3
3. Цель и задачи	4
4. Принципы и подходы к реализации рабочей программы	4
5. Методы обучения	4-5
6. Средства обучения плаванию	5
7. Сроки освоения рабочей программы	5
8. Учебный план	5
9. Перспективное планирование	5-6
10. Комплексно – тематическое планирование	7-15
11. Аннотация к рабочей программе	16

## 1. Целевой раздел

### 1. Пояснительная записка.

Программа по фигурному плаванию «Водный полет» 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.

### **4. 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.

### **5. 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.

### **6. Средства обучения плаванию**

#### **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводных 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 «Водная фантазия» – 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

**7. Сроки освоения рабочей программы. Программа рассчитана на 2 года.**

**8. 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.

**9. Перспективный план секции**

Месяц	Основные задачи
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
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

Ноябрь	<p>Проверка навыков задержка дыхания(с) умение держаться на воде (с)упражнение «звезда» на груди и спине</p> <p>Развивать гибкость, силу мышц спины</p> <p>Познакомить с терминологией ,сигналами, схемами «Фигурного плавания»</p> <p>Формировать представление о конкретной фигуре</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» прослушивание музыки</p> <p>Разучивание отдельных элементов танца</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>
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, выносливость</p> <p>Разучивать отдельных элементов танца «Морская волна» к 23 февраля</p>
Март	<p>Совершенствовать технику выдоха в воду(с) , умение держаться на воде лежа на груди (с) и спине</p> <p>Развивать гибкость, силу мышц верхнего плечевого пояса</p> <p>Разучивание отдельных элементов танца « мамина мечта» к празднику 8 марта, прослушивание музыки</p>
Апрель	<p>Совершенствовать технику выполнение упражнений на равновесие ( стоя на одной ноге) , 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>Разучивание отдельных элементов танца «Лимпопо» , прослушивание музыки</p>
Май	<p>Совершенствовать технику выполнение 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>Отработкаи совершенствование танца «Лимпопо»</p> <p>Диагностика</p>

## 10. КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ «ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ»

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<i>Задачи</i>			
	<p><i>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.</i></p>			
	<i>Планируемые результаты</i>			
	<p><i>Развить гибкость , силу мышц спины, научить упражнениям на коррекцию осанки( здоровье), закрепить навыки передвижений в воде с опорой и без(физкультура, плавание)</i></p>			

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

<b>ОКТАБРЬ</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<i>Задачи</i>			
	<p><i>Развивать скоростно-силовые навыки и ориентацию в пространстве.</i>  <i>Познакомить с видом спорта синхронное плавание.</i>  <i>Закрепить правила поведения в бассейне и знания о водных видах спорта.</i>  <i>Учить слышать ритм музыки</i></p>			
	<i>Планируемые результаты</i>			
	<p><i>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)</i></p>			

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



<b>Н О Я Б Р Ъ</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<b>Задачи</b>			
	<p><i>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.</i></p>			
	<b>Планируемые результаты</b>			
	<p><i>Диагностировать физические качества: задержка дыхания (с)( Здоровье),умение держаться на воде( Плавание), тренировать мышцы спины ( Физкультура), познакомить с терминологией ( Фигурное плавание)</i></p>			

<b>Н О Я Б Р Ъ</b>	<b>Виды деятельности</b>				
	<i>1 - ая вводная часть</i>	<i>Ходьба , бег по периметру бассейна</i>			
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<p><i>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</i></p>			
		<i>1 - 2</i>	<i>3 - 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7 - 8</i>
	<i>2 – ая часть Основные движения</i>	<p><i>1. Плавание с доской( выдох в воду через рот)  2.Задержка дыхания</i></p>	<p><i>1 .Плавание без доски «Стрелочка»  2. «Звездочка» одиночная  3. «Звездочка» коллективная</i></p>	<p><i>1. Плавание «Стрелочкой»  2. 3Серии вдохов и выдохов по 3 подхода</i></p>	<p><i>Коллективная работа в составлении фигур на воде</i></p>
<i>3- я часть</i>	<p><i>Свободное плавание с нудлсом</i></p>	<p><i>Свободное плавание с большими досками</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Пушбол»</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Пушбол»</i></p>	

<b>ДЕКАБРЬ</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<b>Задачи</b>			
	<p><i>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.</i></p>			
	<b>Планируемые результаты</b>			
	<p><i>Совершенствовать физические качества: задержка дыхания (с)( Здоровье), умение держаться на воде( Плавание), тренировать мышцы спины ( Физкультура), закрепить терминологию « Фигурного плавание» (Познание)</i></p>			

<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>Виды деятельности</b>				
	<i>1 - ая вводная часть</i>	<i>Ходьба , бег по периметру бассейна</i>			
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<p><i>1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на растяже нижних конечностей 3.Упражнения на дыхание (в воде)</i></p>			
		<i>1 - 2</i>	<i>3 - 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7 - 8</i>
	<i>2 – ая часть Основные движения</i>	<p><i>1.Разучивание отдельных элементов танца 2.Совершенствование техники задержки дыхания</i></p>	<p><i>1 . Выполнение элементов танца 2. С обручами - на поверхности воды и под водой (коллективная)</i></p>	<p><i>1.Закрепление выполнения элементов танца на воде 2.Закрепление элементов танца под водой</i></p>	<p><i>1.Соединение элементов танца в единую композицию. 2.Отработка под счет, под музыку</i></p>
<i>3- я часть</i>	<i>Свободное плавание с нудлсом</i>	<i>Свободное плавание с большими досками</i>	<i>Плавание под водой в ластах</i>	<i>Подвижная игра «Пушбол»</i>	

<b>Я Н В А Р Ь</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<b>Задачи</b>			
	<p><i>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» .</i></p>			
	<b>Планируемые результаты</b>			
	<p><i>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</i></p>			

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

<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<i>Задачи</i>			
	<p><i>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 .</i></p>			
	<i>Планируемые результаты</i>			
	<p><i>Тренировать физические качества: задержка дыхания, выдох в воду улучшить 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)».</i></p>			

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

<b>МАРТ</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<i>Задачи</i>			
	<i>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.</i>			
	<i>Планируемые результаты</i>			
	<i>Тренировать физические качества: задержка дыхания, выдох в воду улучшить показатель жизненная емкость легких (с) (Здоровье), умение держаться на воде лежа на спине( Плавание), Прослушать музыку и начать разучивать элементы танца( Музыка)».</i>			

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

<b>АПРЕЛЬ</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<i>Задачи</i>			
	<i>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.</i>			
	<i>Планируемые результаты</i>			
	<i>Тренировать технику выполнения упражнений на равновесие, выдох в воду улучшить показатель жизненная емкость легких (с) (Здоровье), развивать физические качества) гибкость и силу, Прослушать музыку и начать разучивать элементы танца (Музыка)».</i>			

<b>АПРЕЛЬ</b>	<i>Виды деятельности</i>				
	<i>1 - ая вводная часть</i>	<i>Плавание кролем по периметру бассейна</i>			
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>1.Акваэробика с нудлсами 2.Разучивание элементов танца «Лимпопо» 3.Подготовка к итоговому показательному выступлению «Водная фантазия 2016» 4.Акваэробика с нудлсами</i>			
		<i>1 - 2</i>	<i>3 - 4</i>	<i>5 - 6</i>	<i>7 - 8</i>
	<i>2 – ая часть Основные движения</i>	<i>1.Разучивание отдельных элементов 2.Прослушивание музыки</i>	<i>1. Закрепление элементов танца на воде под музыку 2.Отработка элементов и сочетание всех элементов танца под музыку</i>	<i>1. Показательное выступление для родителей и педагогов посвященное 8 марта танец «Лимпопо»</i>	<i>1. Веселая Акваэробика</i>
<i>3- яя часть</i>	<i>Плавание в ластах</i>	<i>Свободное плавание под классическую музыку</i>	<i>Вручение сувениров</i>	<i>Свободное плавание под современную музыку</i>	

<b>М А Й</b>	<i>Занятия 1 - 2</i>	<i>Занятия 3 - 4</i>	<i>Занятия 5 - 6</i>	<i>Занятия 7 - 8</i>
	<i>Задачи</i>			
	<p><i>Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесие (стоя на одной ноге), умение фиксировать и удерживать положение тела от 5-10 (с).</i></p> <p><i>Развивать гибкость, силу мышц верхнего плечевого пояса, силу мышц нижнего плечевого пояса.</i></p> <p><i>Отработка и совершенствование танца «Лимпопо».</i></p> <p><i>Выявление усвоения материала - ДИАГНОСТИКА</i></p>			
	<i>Планируемые результаты</i>			
	<p><i>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)».</i></p>			

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

## 11. Аннотация к Рабочей программе секции фигурного плавания «Водный полет»

Программа по «Водный полет» составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста предназначена для инструкторов физической культуры дошкольных учебных заведений.

Данная программа реализует формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям для достижения цели. 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).