**Комитет по образованию администрации Усманского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско- юношеская спортивная школа**

**Усманского муниципального района центр Липецкой области»**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

МБУ ДО ООЦ (с и т) Директор МБУ ДО ООЦ (с и т)

Усманского муниципального района Усманского муниципального района

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Колотушкина

**Дополнительная общеразвивающая**

**программа физкультурно-спортивной направленности по аквааэробике**

**«Основы аквааэробики».**

*Возраст обучающихся:* 8-13 лет

*Срок реализации:* 3 года

**Разработчики:**

Педагог дополнительного образования

Кенс Анастасия Евгеньевна

**г. Усмань**

**2020 год**

**Содержание**

Пояснительная записка ……………………………………………………….3

Содержание программы ………………………………………………………8

I раздел программы: «Аквааэробика».……………………………………...10

II раздел программы: «Аквааэробика с элементами танца».………………12

Методические рекомендации.……………………………………………….14

Календарно-тематический план………….……………………………...…..16

Комплексы занятий…...………………………………………………………26

Список литературы.…………………………………………………………..38

1. **Пояснительная записка**

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 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. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

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 отличии 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 можно укрепить 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 помогают развивать 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 почти 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 не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее 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.

Нормативно – правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Устав МБ ДОУ;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
4. Конвенция ООН о правах ребенка;
5. Письмо МО РФ от 02.06.1998г. №89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий;
6. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660/10 от 22.07.2010 г.

Цель программы: 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.

Ожидаемый результат:

* 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 снижение 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.

**2.Содержание программы**

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название учебных курсов** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1** | Аквааэробика | 234 ч. | 234 ч. | 234 ч. |

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности « Фитнес-аэробика для начинающих» состоит из одного курса «Ритмика для начинающих» и рассчитан на 3 года обучения.

Открытые занятия для родителей проводятся 2 раза в год.

Структура программы.

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

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, всплывание, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

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.

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.

Структура занятия

3 минуты - разминка на суше;

5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов;

5 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнении движений;

5 минут - подвижные игры на воде;

2 минуты - свободное плавание.

Занятие строится по следующей схеме:

* 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 акваэробики, 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 определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. | Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество. | |
| 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 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. |

**Перед разучиванием решаем 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.

**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. |

**Методические рекомендации:**

* занятия проводится со всей группой детей (10);
* 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

***Календарно - тематический план***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Месяц*** | | ***Неделя*** | | ***Формы работы*** | ***Задачи*** | ***Количество занятий*** | ***Количество часов*** |
| **I раздел Аквааэробика** | | | | | | | | |
| 1 | О К Т Я Б Р Ь | | 1 | | Занятия №1,2 | - Выявление уровня подготовленности детей;  - Обучение разнообразным передвижениям в воде;  - Освоение базовых упражнений по аквааэробике | 2 | 2 |
| 2 | | Занятия №3,4 | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений;  - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. | 2 | 2 |
| 3 | | Занятия №5,6 | - Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. | 2 | 2 |
| 4 | | Занятия №7,8 | - Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. | 2 | 2 |
| 2 | НОЯБРЬ | | 1 | | Занятия №9,10 | - Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. | 2 | 2 |
| 2 | | Занятия №11,12 | - Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде;  - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. | 2 | 2 |
| 3 | | Занятия №13,14 | - 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. | 2 | 2 |
| 4 | | Занятия №15,16 | - Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза;  - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению | 2 | 2 |
| 3 | Д Е К А Б Р Ь | | 1 | | Занятия №17,18 | - Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения);  - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами;  - Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. | 2 | 2 |
| 2 | | Занятия №19,20 | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; | 2 | 2 |
| 3 | | Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей.  Занятие №21  Занятие №22 | -Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности;  -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;  -Закрепление полученных умений по плаванию;  -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. | 2  2 | 2  2 |
| 4 | | Занятие №23,24 | -Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения);  -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами;  –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. | 2 | 2 |
| 4 | Я Н В А Р Ь | | 2 | | Занятия №25,26 | - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног;  - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде | 2 | 2 |
| 3 | | Занятия №27,28 | - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку;  - Разучивание различных коллективных упражнений. | 2 | 2 |
| 4 | | Занятия №29,30 | - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | 2 | 2 |
| **II раздел Аквааэробика с элементами танца** | | | | | | | | |
| 5 | Ф Е В Р А Л Ь | 1 | | Занятия №31 «Ручеек»,32 | | - Формирование умения совместного выполнения движений;  - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу;  - Приучать детей следить за своей осанкой;  - Формирование чувства радости и удовольствия от движений вводе под музыку. | 2 | 2 |
| 2 | | Занятия №33 «Цветные поплавки»,34 | | - Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше);  - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал;  - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. | 2 | 2 |
| 3 | | Занятия №35,36 | | - Способствование качественному выполнению 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. | 2 | 2 |
| 4 | | Занятия №37,38 | | - 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. | 2 | 2 |
| 6 | МАРТ | 1 | | Занятия №39,40 | | - 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. | 2 | 2 |
| 2 | | Занятия №41 «Озорные лягушата»,42 | | - 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. | 2 | 2 |
|  | 3 | | Занятия №43,44 | | - 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. | 2 | 2 |
|  | 4 | | Занятия №45,46 | | - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции;  -выполнение простейших переворотов;  - создание мотивации к творческой деятельности. | 2 | 2 |
| 7 | А П Р Е Л Ь | 1 | | Занятие №47  Занятие №48 «Весёлые ребята» | | - 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 | 1  1 | 1  1 |
| 2 | | Занятия №49,50 | | - Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении;  - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку;  - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку. | 2 | 2 |
| 3 | | Занятия №51,52 | | - Выполнение движений в перестроениях**;**  **-** совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ;  - обучение согласованному выполнению движений под музыку;  - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. | 2 | 2 |
| 4 | | Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей.  Занятие №53  Занятие №54 | | - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений;  - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроение, положительных эмоций. | 2 | 2 |
| 8 | МАЙ | 1 | | Занятия №55,56 | | - Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;  -совершенствование согласованной работы рук и ног;  -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде. | 2 | 2 |
| 2 | | Занятия №57,58 | | - Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта;  - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку. | 2 | 2 |
|  |  | 3 | | Занятия  №59,60 | | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. | 2 | 2 |
|  |  | 4 | | Занятие  №61,62 | | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | 2 | 2 |
|  |  |  | |  | | **Итого:** | **64** | **64** |

**Комплексы занятий**

**Комплекс № 1.**

Упражнения с опорой на бортик бассейна

1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.

2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах(«отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Комплекс № 2.

Упражнения без предметов

1 «Ладошки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

Комплекс № 3.

Комплекс с мечами

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5 «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 –вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

Комплекс № 4.

Комплекс с гимнастической палкой.

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».

И.п.: о.с., палка вверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Комплекс № 5.

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а)полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б ) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер.

6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти

прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Комплекс № 6.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх(«двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног(«ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлёстом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колено из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360◦ в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаясь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

Комплекс № 7.

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бёдра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

Комплекс № 8.

Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая– вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

**МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА*.***

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

***Тестовые задания и критерии:***

1. Скольжения на груди: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.

2. Скольжение на спине: 4 б - ребёнок 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 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 - выполняет повторяя движения детей; 1б - 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 в*ыполняется 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:

1) мах вперед;

2) 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.

**Список литературы**

1. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва,

2008г.

2. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.

3 .И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.

4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.

Айрис-пресс, Москва,2013г.

5. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург

2009г.

6. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровитель-

ной направленности. Москва, Аркти, 2011г.

7. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.