

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №6  
г. Липецка

ПРИНЯТО:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО:  
заведующая ДОУ №6  
О.А. Иноземцева  
Приказ от 29.08.2022 №44

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
физкультурно-спортивной направленности  
«Танцы на воде»  
Для детей 5-8 лет

**Срок реализации программы – 144 часа**

Автор: инструктор по плаванию Н.И. Осипова

г. Липецк, 2022

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

## 1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

Синхронное плавание - органично сочетает силу и грацию движений, открывает удивительные возможности совершенствования физической и эстетической культуры человека. Это один из самых утончённых видов спорта. Синхронное плавание - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде, имеющих спортивную направленность. Они несут высокий *оздоровительный эффект*.

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

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

**Данная программа** основывается на следующих принципах:

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

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

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

**Задачи программы:**

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

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

### 3. Развитие музыкальности:

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

### 4. Развитие творческого воображения и фантазии:

- развитие способности к импровизации в движении.

### 5. Развитие психических процессов:

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

### 6. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

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

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

Данная программа состоит из 2 курсов:

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

**Форма обучения** – очная.

## 2. Учебный план

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

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

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

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

## 3. Календарный учебный график

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

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

Отличительной особенностью данной программы являются:

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

Основной формой проведения образовательной работы является групповое занятие.

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

Подготовительная часть: 8 – 10 мин.

Основная часть: 15 - 20 мин.

Заключительная часть: 3 – 5 мин.

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

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

В *заключительной части* занятия решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут.

Нагрузка здесь значительно меньше. Сюда относятся: упражнения в растягивании и расслаблении мышц, спокойные музыкальные игры, танцевальные движения малой интенсивности.

### **Программный материал распределен по четырем блокам:**

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

### **Методика обучения**

Обучение элементам синхронного плавания происходит в три этапа.

#### Первый этап обучения.

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

#### Второй этап.

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

#### Третий этап.

Придумываем композиции для группы под музыку, по показу инструктора, отрабатываем гибкость, красоту и пластику движений.

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

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

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

|    |                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку                                                                                 |
| 20 | Отработка композиции «Танца морских жителей»                                                                                                                                                                             |
| 21 | Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений                                                                                                                                                 |
| 22 | Отработка композиции                                                                                                                                                                                                     |
| 23 | <b>«Танец морских жителей» муз. из м/ф «Русалочка»</b>                                                                                                                                                                   |
| 24 | Открытое мероприятие (для родителей)                                                                                                                                                                                     |
| 25 | Обучение упражнениям на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»                                                                                                                               |
| 26 | Отработка упражнений на работу рук на суше (спортивный зал)                                                                                                                                                              |
| 27 | Отработка упражнений на работу рук на воде                                                                                                                                                                               |
| 28 | Формирование представлений о конкретном рисунке «Танец золотых рыбок»;                                                                                                                                                   |
| 29 | Синхронное выполнение движений в танце на суше. Сборник детских песен                                                                                                                                                    |
| 30 | Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку                                                                                 |
| 31 | Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений                                                                                                                                                 |
| 32 | Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем                                                                                                                                    |
| 33 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                                                                                                       |
| 34 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                                                                                                       |
| 35 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                                                                                                       |
| 36 | Формирование представлений о конкретном рисунке <b>«Танец золотых рыбок» под муз. Сен-Санса «Аквариум»</b> . Разучивание движений. Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием обручей |
| 37 | Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку                                                                                 |
| 38 | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движения танца. Совершенствование длительной задержки дыхания                                                                         |
| 39 | Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение на суше (спортивный зал). Сборник детских песен.                                                                                                       |
| 40 | Синхронное выполнение движений в танце, обучение быстрому реагированию на музыку. Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа                                                                        |
| 41 | Отработка движений танца «Танца золотых рыбок»                                                                                                                                                                           |
| 42 | Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце                                                                                                                           |
| 43 | Отработка движений композиции. Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                                                                                                     |
| 44 | Формирование ответственного отношения к выполнению движений, умелому распределению рисунка по всей поверхности бассейна                                                                                                  |
| 45 | Закрепление композиции «Танец золотых рыбок»                                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46 | Открытое мероприятие (для родителей)                                                                                                                                                                                   |
| 47 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танец русалок» на муз. Д. Дассена «Et Si N'existais Pas»</i>                                                                                               |
| 48 | Закрепление упражнений на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»                                                                                                                           |
| 49 | Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение на суше (спортивный зал)                                                                                                                             |
| 50 | Совершенствовать навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой                                                                                                                                      |
| 51 | Обучение плавному слиянию движений с музыкой. Синхронное выполнение «Танца цветов»;                                                                                                                                    |
| 52 | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца                                                                                                                 |
| 53 | Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.                                                                                                                       |
| 54 | Закрепление понятий, что рисунки на воде – коллективная работа                                                                                                                                                         |
| 55 | Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой                                                                                                                                            |
| 56 | Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение                                                                                                                                                      |
| 57 | Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.                                                                                                                                            |
| 58 | Закрепление основных элементов синхронного плавания: «качели», «водоросли», «каное», «стрела», «дельфины», на боку, с ногой, согнутой в колене и др. Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение |
| 59 | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца на суше                                                                                                         |
| 60 | Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение танца                                                                                                               |
| 61 | Формирование ответственного отношения к выполнению движений, умелому распределению рисунка по всей поверхности бассейна                                                                                                |
| 62 | Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку                                                                               |
| 63 | Совершенствование умения «читать» схемы, сигналы                                                                                                                                                                       |
| 64 | Закрепление навыков детей плавному слиянию движений композиции с музыкальным сопровождением                                                                                                                            |
| 65 | Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды                                                                                                                         |
| 66 | Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды                                                                                                                         |
| 67 | Открытое мероприятие (итоговое для родителей)                                                                                                                                                                          |
| 68 | Участие в Празднике на воде                                                                                                                                                                                            |
| 69 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                                                                                                     |
| 70 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                                                                                                     |
| 71 | Диагностика умений и навыков плавания                                                                                                                                                                                  |

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 72 | Диагностическое занятие  |
|    | <b>Итого: 72 занятия</b> |

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

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

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

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

## 5. Планируемые результаты освоения Программы

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

К концу освоения курса «Морская волна» дети должны:

*Знать:*

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

*Уметь:*

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

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

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

К концу освоения курса «Фигурное плавание» дети должны:

*Знать:*

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

*Уметь:*

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

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

### **5.3. Формы подведения итогов реализации Программы**

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

## **6. Оценочные и методические материалы**

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

- 3 балла – высокий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 1 балл – низкий уровень.

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

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

*Педагог оценивает:*

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

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

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

*Педагог оценивает:*

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

## **7. Организационно-педагогические условия**

### **Кадровые условия**

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

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Оборудование:

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

### **Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Плакат:

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

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие плавание.
5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.

#### **8. Методическая литература**

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

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

Для воспитанников 5-6 лет

Количество часов: 72 часа

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

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

К концу освоения курса «Морская волна» дети должны:

*Знать:*

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

*Уметь:*

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

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

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

- выполнять дыхательную гимнастику:

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

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

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

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

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

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

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

| №  | Тема, содержание                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Вводное. Просмотр видеоматериала соревнований по синхронному плаванию. Инструктаж по ТБ на воде                                                                   |
| 2  | Диагностика умений и навыков плавания                                                                                                                             |
| 3  | Правила поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья.                                                                                 |
| 4  | Ознакомление с основными элементами синхронного плавания: «качели», «водоросли», «каное», «стрела», «дельфины», на боку, с ногой, согнутой в колене и др.         |
| 5  | Знакомство с терминологией, сигналами, схемами                                                                                                                    |
| 6  | Знакомство детей с определениями «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот»                                                                                              |
| 7  | Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты                                                                                                                 |
| 8  | Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты                                                                                                                 |
| 9  | Проведение занятия в спортивном зале, закрепление понятий «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на суше                                                             |
| 10 | Выполнение и закрепление движений Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на воде                                                                                      |
| 11 | Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха сериями в воду                                                                                           |
| 12 | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна                                                                                                                |
| 13 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец морских жителей». Обучение упражнениям «Стрела», «Звездочка», «Насос», «Фонтан», «Винт», «Торпеда» |
| 14 | Закрепление упражнений, движений танца                                                                                                                            |
| 15 | Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем    |
| 16 | Формирование композиции танца на суше (спортивный зал)                                                                                                            |
| 17 | Закрепление движения «Танца морских жителей»                                                                                                                      |
| 18 | Синхронное выполнение движений в танце на суше                                                                                                                    |
| 19 | Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку                          |
| 20 | Отработка композиции «Танца морских жителей»                                                                                                                      |
| 21 | Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений                                                                                          |
| 22 | Отработка композиции                                                                                                                                              |

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

|    |                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Совершенствовать навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой                                                                                                                                      |
| 51 | Обучение плавному слиянию движений с музыкой. Синхронное выполнение «Танца цветов»;                                                                                                                                    |
| 52 | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца                                                                                                                 |
| 53 | Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.                                                                                                                       |
| 54 | Закрепление понятий, что рисунки на воде – коллективная работа                                                                                                                                                         |
| 55 | Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой                                                                                                                                            |
| 56 | Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение                                                                                                                                                      |
| 57 | Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.                                                                                                                                            |
| 58 | Закрепление основных элементов синхронного плавания: «качели», «водоросли», «каное», «стрела», «дельфины», на боку, с ногой, согнутой в колене и др. Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение |
| 59 | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца на суше                                                                                                         |
| 60 | Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение танца                                                                                                               |
| 61 | Формирование ответственного отношения к выполнению движений, умелому распределению рисунка по всей поверхности бассейна                                                                                                |
| 62 | Синхронное выполнение движений в танце. Формирование четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на музыку                                                                               |
| 63 | Совершенствование умения «читать» схемы, сигналы                                                                                                                                                                       |
| 64 | Закрепление навыков детей плавному слиянию движений композиции с музыкальным сопровождением                                                                                                                            |
| 65 | Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды                                                                                                                         |
| 66 | Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды                                                                                                                         |
| 67 | Открытое мероприятие (итоговое для родителей)                                                                                                                                                                          |
| 68 | Участие в Празднике на воде                                                                                                                                                                                            |
| 69 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                                                                                                     |
| 70 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                                                                                                     |
| 71 | Диагностика умений и навыков плавания                                                                                                                                                                                  |
| 72 | Диагностическое занятие                                                                                                                                                                                                |
|    | <b>Итого: 72 занятия</b>                                                                                                                                                                                               |

### 3. Календарно-тематическое планирование курса «Морская волна»

| №  | Тема                                                                                                                                                              | Кол-во часов<br>неделю | Сроки<br>проведения по плану | Фактический срок<br>проведения |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 1  | Вводное занятие                                                                                                                                                   | 1                      |                              |                                |
| 2  | Диагностика                                                                                                                                                       | 1                      |                              |                                |
| 3  | Правила поведения на занятиях секции                                                                                                                              | 1                      |                              |                                |
| 4  | Ознакомление с основными элементами синхронного плавания                                                                                                          | 1                      |                              |                                |
| 5  | Знакомство с терминологией, сигналами, схемами                                                                                                                    | 1                      |                              |                                |
| 6  | Знакомство детей с определениями «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот»                                                                                              | 1                      |                              |                                |
| 7  | Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты                                                                                                                 | 1                      |                              |                                |
| 8  | Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты                                                                                                                 | 1                      |                              |                                |
| 9  | Проведение занятия в спортивном зале, закрепление понятий «Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на суше                                                             | 1                      |                              |                                |
| 10 | Выполнение и закрепление движений Хват», «Круг», «Оборот», «Поворот» на воде                                                                                      | 1                      |                              |                                |
| 11 | Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха сериями в воду                                                                                           | 1                      |                              |                                |
| 12 | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна                                                                                                                | 1                      |                              |                                |
| 13 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец морских жителей». Обучение упражнениям «Стрела», «Звездочка», «Насос», «Фонтан», «Винт», «Торпеда» | 1                      |                              |                                |
| 14 | Закрепление упражнений, движений танца                                                                                                                            | 1                      |                              |                                |
| 15 | Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем    | 1                      |                              |                                |
| 16 | Формирование композиции танца на суше (спортивный зал)                                                                                                            | 1                      |                              |                                |
| 17 | Закрепление движения «Танца морских жителей»                                                                                                                      | 1                      |                              |                                |
| 18 | Синхронное выполнение движений в танце на суше                                                                                                                    | 1                      |                              |                                |

|    |                                                                                                                                   |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 19 | Синхронное выполнение движений в танце.                                                                                           | 1 |  |  |
| 20 | Отработка композиции «Танца морских жителей»                                                                                      | 1 |  |  |
| 21 | Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений                                                          | 1 |  |  |
| 22 | Отработка композиции                                                                                                              | 1 |  |  |
| 23 | <b>«Танец морских жителей» муз. из м/ф «Русалочка»</b>                                                                            | 1 |  |  |
| 24 | Открытое мероприятие (для родителей)                                                                                              | 1 |  |  |
| 25 | Обучение упражнениям на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»                                        | 1 |  |  |
| 26 | Отработка упражнений на работу рук на суше (спортивный зал                                                                        | 1 |  |  |
| 27 | Отработка упражнений на работу рук на воде                                                                                        | 1 |  |  |
| 28 | Формирование представлений о конкретном рисунке «Танец золотых рыбок»;                                                            | 1 |  |  |
| 29 | Синхронное выполнение движений в танце на суше. Сборник детских песен                                                             | 1 |  |  |
| 30 | Синхронное выполнение движений в танце.                                                                                           | 1 |  |  |
| 31 | Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танце. Закрепление движений                                                          | 1 |  |  |
| 32 | Обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем                                             | 1 |  |  |
| 33 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                | 1 |  |  |
| 34 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                | 1 |  |  |
| 35 | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                                                | 1 |  |  |
| 36 | Формирование представлений о конкретном рисунке <b>«Танец золотых рыбок» под муз. Сен-Санса «Аквариум».</b> Разучивание движений. | 1 |  |  |
| 37 | Синхронное выполнение движений в танце.                                                                                           | 1 |  |  |
| 38 | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                                             | 1 |  |  |
| 39 | Отработка движений композиции танца под                                                                                           | 1 |  |  |
| 40 | Синхронное выполнение движений в танце, обучение быстрому реагированию на музыку.                                                 | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                     |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 41 | Отработка движений танца «Танца золотых рыбок»                                                                                      | 1 |  |  |
| 42 | Синхронное выполнение движений в танце.                                                                                             | 1 |  |  |
| 43 | Отработка движений композиции                                                                                                       | 1 |  |  |
| 44 | Формирование ответственного отношения к выполнению движений,                                                                        | 1 |  |  |
| 45 | Закрепление композиции «Танец золотых рыбок»                                                                                        | 1 |  |  |
| 46 | Открытое мероприятие (для родителей)                                                                                                | 1 |  |  |
| 47 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танец русалок</i> » на муз. Д. Дассена « <i>Et Si N'existais Pas</i> » | 1 |  |  |
| 48 | Закрепление упражнений на работу рук «Стрелочка», «Ножницы», «Лыжник», «Моталочка», «Качели»                                        | 1 |  |  |
| 49 | Отработка движений композиции танца под музыкальное                                                                                 | 1 |  |  |
| 50 | Совершенствовать навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой                                                   | 1 |  |  |
| 51 | Обучение плавному слиянию движений с музыкой. Синхронное выполнение «Танца цветов»                                                  | 1 |  |  |
| 52 | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Отработка движений танца                              | 1 |  |  |
| 53 | Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.                                    | 1 |  |  |
| 54 | Закрепление понятий, что рисунки на воде – коллективная работа                                                                      | 1 |  |  |
| 55 | Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой                                                         | 1 |  |  |
| 56 | Отработка движений композиции танца под музыкальное сопровождение                                                                   | 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.                                                         | 1 |  |  |
| 58 | Закрепление основных элементов синхронного плавания                                                                                 | 1 |  |  |
| 59 | Закрепление плавных переходов                                                                                                       | 1 |  |  |
| 60 | Закреплять навыки хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение танца                            | 1 |  |  |
| 61 | Формирование ответственного отношения к выполнению движений                                                                         | 1 |  |  |

|        |                                                                                             |    |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 62     | Синхронное выполнение движений в танце.                                                     | 1  |  |  |
| 63     | Совершенствование умения «читать» схемы, сигналы                                            | 1  |  |  |
| 64     | Закрепление навыков детей плавному слиянию движений композиции с музыкальным сопровождением | 1  |  |  |
| 65     | Совершенствование выступлений секции                                                        | 1  |  |  |
| 66     | Совершенствование выступлений секции,                                                       | 1  |  |  |
| 67     | Открытое мероприятие (итоговое для родителей)                                               | 1  |  |  |
| 68     | Участие в Празднике на воде                                                                 | 1  |  |  |
| 69     | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                          | 1  |  |  |
| 70     | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                          | 1  |  |  |
| 71     | Диагностика умений и навыков плавания                                                       | 1  |  |  |
| 72     | Промежуточная аттестация                                                                    | 1  |  |  |
| Итого: |                                                                                             | 72 |  |  |

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

Для воспитанников 6-8 лет

Количество часов: 72 часа

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

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

К концу освоения курса «Фигурное плавание» дети должны:

*Знать:*

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

*Уметь:*

- держаться на воде и плавать следующими способами: «дельфин», «кроль на спине» и «кроль на груди», а также выполнять упражнения «Медуза», «Звездочка», «Винт», «Поплавок»; «Группировка», «Фламинго», «Вращение вперед», «Вращение назад», «Винт-вращение», «Прогнувшись», «Согнув Колено», «Круг»;

- выполнять базовые элементы фигурного плавания: погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

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

- выполнять дыхательную гимнастику:

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

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

- самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом;

- слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений;

- выполнять композиции в парах, тройках, следит за дыханием при выполнении нескольких движений;
- придумывать свои упражнения и композиции под музыку.

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

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

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

|    |                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Синхронное выполнение <i>«Танца русалочек»</i>                                                                                                                        |
| 24 | Обучение новому виду группировки «Бочонок»                                                                                                                            |
| 25 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца русалочек-недомерочек»</i> под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance».                  |
| 26 | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий                                                                          |
| 27 | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий                                                                          |
| 28 | Закрепление движений танца                                                                                                                                            |
| 29 | Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке.                                                                                              |
| 30 | Обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку                                                                                                             |
| 31 | Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам                                                              |
| 32 | Синхронное выполнение <i>«Танца русалочек-недомерочек»</i>                                                                                                            |
| 33 | Игры и развлечения на воде                                                                                                                                            |
| 34 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца светящихся рыбок»</i> под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»                                      |
| 35 | Закрепление плавного выполнения перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем                                                                              |
| 36 | Обучение новым упражнениям «Бабочка» на спине, «Уточка»                                                                                                               |
| 37 | Закрепление новых упражнений «Бабочка» на спине, «Уточка»                                                                                                             |
| 38 | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                                                                                 |
| 39 | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                                                                                 |
| 40 | Закрепление движений танца                                                                                                                                            |
| 41 | Синхронное выполнение <i>«Танца светящихся рыбок»</i> под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»                                                                        |
| 42 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца морских водорослей»</i> под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик» |
| 43 | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий                                                                          |
| 44 | Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья                                                                                              |
| 45 | Закрепление движений танца                                                                                                                                            |
| 46 | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна                                                                                                                    |
| 47 | Обучение умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна                                                                                                  |
| 48 | Синхронное выполнение <i>«Танца морских водорослей»</i>                                                                                                               |
| 49 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца цветов»</i> на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»                            |
| 50 | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                                                                                 |
| 51 | Игры и развлечения на воде                                                                                                                                            |
| 52 | Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений                                                                                                   |
| 53 | Закрепление движений танца                                                                                                                                            |
| 54 | Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа                                                                                                       |

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

### 3. Календарно-тематическое планирование курса «Фигурное плавание»

| № | Тема                                                                      | Кол-во часов<br>неделю | Сроки<br>проведени<br>я по плану | Фактическ<br>ий срок<br>проведени<br>я |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
| 1 | Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции.                    | 1                      |                                  |                                        |
| 2 | Диагностика умений и навыков плавания                                     | 1                      |                                  |                                        |
| 3 | Закрепление навыков детей.                                                | 1                      |                                  |                                        |
| 4 | Просмотр фото и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов | 1                      |                                  |                                        |
| 5 | Закрепление терминологии, сигналов, схемам                                | 1                      |                                  |                                        |
| 6 | Закрепление правил поведения на занятиях секции.                          | 1                      |                                  |                                        |

|    |                                                                                                                                                        |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 7  | Учимся правильно дышать                                                                                                                                | 1 |  |  |
| 8  | Скольжение на груди без поддерживающих предметов                                                                                                       | 1 |  |  |
| 9  | Обучение группировкам «Поплавок»                                                                                                                       | 1 |  |  |
| 10 | Обучение основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка»                                                                                             | 1 |  |  |
| 11 | Скольжение на груди без поддерживающих предметов                                                                                                       | 1 |  |  |
| 12 | Закрепление обучения группировкам «                                                                                                                    | 1 |  |  |
| 13 | Разучивание новых движений,                                                                                                                            | 1 |  |  |
| 14 | Обучение новому виду группировки «                                                                                                                     | 1 |  |  |
| 15 | Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности                                                                            | 1 |  |  |
| 16 | Проверка навыков детей, задержки дыхания                                                                                                               | 1 |  |  |
| 17 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалок</i> » под муз. Джо Дассена «Et SiN`existais Pas»                            | 1 |  |  |
| 18 | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна                                                                                                     | 1 |  |  |
| 19 | Закрепление движений танца                                                                                                                             | 1 |  |  |
| 20 | Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями                                                                                | 1 |  |  |
| 21 | Закрепление навыков детей. Игры на воде, эстафеты                                                                                                      | 1 |  |  |
| 22 | Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем                                                            | 1 |  |  |
| 23 | Синхронное выполнение « <i>Танца русалочек</i> »                                                                                                       | 1 |  |  |
| 24 | Обучение новому виду группировки «Бочонок»                                                                                                             | 1 |  |  |
| 25 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалочек-недомерочек</i> » под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance». | 1 |  |  |
| 26 | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий                                                           | 1 |  |  |
| 27 | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий                                                           | 1 |  |  |
| 28 | Закрепление движений танца                                                                                                                             | 1 |  |  |
| 29 | Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке.                                                                               | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                         |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 30 | Обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку                                                                                                               | 1 |  |  |
| 31 | Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам                                                                | 1 |  |  |
| 32 | Синхронное выполнение « <b>Танца русалочек-недомерочек</b> »                                                                                                            | 1 |  |  |
| 33 | Игры и развлечения на воде                                                                                                                                              | 1 |  |  |
| 34 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <b>Танца светящихся рыбок</b> » под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»                                      | 1 |  |  |
| 35 | Закрепление плавного выполнения перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем                                                                                | 1 |  |  |
| 36 | Обучение новым упражнениям «Бабочка» на спине, «Уточка»                                                                                                                 | 1 |  |  |
| 37 | Закрепление новых упражнений «Бабочка» на спине, «Уточка»                                                                                                               | 1 |  |  |
| 38 | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                                                                                   | 1 |  |  |
| 39 | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                                                                                   | 1 |  |  |
| 40 | Закрепление движений танца                                                                                                                                              | 1 |  |  |
| 41 | Синхронное выполнение « <b>Танца светящихся рыбок</b> » под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»                                                                        | 1 |  |  |
| 42 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <b>Танца морских водорослей</b> » под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик» | 1 |  |  |
| 43 | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде                                                                                                            | 1 |  |  |
| 44 | Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья                                                                                                | 1 |  |  |
| 45 | Закрепление движений танца                                                                                                                                              | 1 |  |  |
| 46 | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна                                                                                                                      | 1 |  |  |
| 47 | Обучение умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна                                                                                                    | 1 |  |  |
| 48 | Синхронное выполнение « <b>Танца морских водорослей</b> »                                                                                                               | 1 |  |  |
| 49 | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <b>Танца цветов</b> » на муз. «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»                           | 1 |  |  |

|        |                                                                                                                 |    |  |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 50     | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                           | 1  |  |  |
| 51     | Игры и развлечения на воде                                                                                      | 1  |  |  |
| 52     | Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений                                             | 1  |  |  |
| 53     | Закрепление движений танца                                                                                      | 1  |  |  |
| 54     | Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа                                                 | 1  |  |  |
| 55     | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением                                           | 1  |  |  |
| 56     | Синхронное выполнение «Танца цветов» на муз. <i>«Вальс цветов»</i> из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»        | 1  |  |  |
| 57     | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца Рыбок»</i> на муз. Венециано «Донна Лукреция» | 1  |  |  |
| 58     | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу                                    | 1  |  |  |
| 59     | Закрепление движений танца                                                                                      | 1  |  |  |
| 60     | Совершенствование длительной задержки дыхания                                                                   | 1  |  |  |
| 61     | Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой                             | 1  |  |  |
| 62     | Синхронное выполнений <i>«Танца рыбок»</i>                                                                      | 1  |  |  |
| 63     | Синхронное выполнений <i>«Танца рыбок»</i>                                                                      | 1  |  |  |
| 64     | Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев                                               | 1  |  |  |
| 65     | Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках                                             | 1  |  |  |
| 66     | Совершенствование выступлений воспитанников, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды           | 1  |  |  |
| 67     | Совершенствование выступлений воспитанников, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды           | 1  |  |  |
| 68     | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                              | 1  |  |  |
| 69     | Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений                               | 1  |  |  |
| 70     | Игры, упражнения, эстафеты на воде                                                                              | 1  |  |  |
| 71     | Выполнение заданий по задержке дыхания, разнообразных движений на воде                                          | 1  |  |  |
| 72     | Промежуточная аттестация                                                                                        | 1  |  |  |
| Итого: |                                                                                                                 | 72 |  |  |

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

### Тестовые задания:

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

### Методика проведения диагностики:

#### *1. Погружение в воду с задержкой дыхания*

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

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

#### *2. Упражнение «Винт»*

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

Оценка:

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

#### *3. Скольжение на груди и на спине*

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

Оценка:

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

#### *4. Упражнение в парах*

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

Оценка:

3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;

2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;

1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

#### *5. Упражнение под музыкальное сопровождение*

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

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

2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;

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

#### *6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде»*

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

Оценка:

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

2 балла – ребенок составляет «рисунок на воде» из элементов, которые напомнил

инструктор;

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

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

### Тестовые задания:

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

### Методика проведения диагностики:

#### *1. Погружение в воду с задержкой дыхания*

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

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

#### *2. Скольжение на груди и на спине*

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

Оценка:

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

#### *3. Упражнение в парах – синхронно*

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

Оценка:

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

#### *4. Упражнение с предметами – синхронно*

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

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

Оценка:

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

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

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

#### *5. Упражнение под музыкальное сопровождение*

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

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

2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;

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

#### *6. Самостоятельное выполнение «рисунка на воде»*

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

Оценка:

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

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

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

# ПРИЛОЖЕНИЕ

---

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

1 куплет:

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

5-6 строки: Кружение на месте вокруг себя.

7 строка: Стоя на месте, выполнить приглашающий жест.

8 строка: кружение на месте вокруг себя.

Припев:

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

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

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

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

5-6 строки Выполняют «звезду» на спине.

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

2 куплет:

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

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

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

Проигрыш: девочки кружатся вокруг себя.

Припев:

***«Танец золотых рыбок»  
под муз. Сен-Санса «Аквариум»***

Вступление: Дети стоят в кругу на середине бассейна, взявшись за руки, руки опущены. Идут вправо по кругу, постепенно опускаясь до уровня шеи на счет 1-4 и поднимаясь на счет 5-8, затем идут влево. Выполняя те же движения.

Проигрыш: девочки легко бегают, помогая себе руками, в рассыпную. Становятся в шахматном порядке вдоль бортов, повернувшись лицом друг к другу.

1 фигура: «Торпеда» на груди до противоположного борта и обратно. 2 раза.

Проигрыш: Легким бегом встать в большой круг на середину бассейна, постепенно поднимая руки вверх.

2 фигура: Плавно опустить руки вниз за спины друг друга, взяться руками за спины девочек рядом стоящих.

3 фигура: Держа друг друга за спины, слегка прогнуться назад, головы наклонить назад. Плавно вернуться в и.п. 2 раза.

4 фигура. Плавно поднять руки вверх, над головой. Взяться за руки. «Цветок» раскрылся ( одну ногу отставить назад, прогибаясь назад, руки отвести назад). Задержаться в таком положении, затем вернуться в и.п. 4 раза.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ***КОМПОЗИЦИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ***

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

## ***КОМПОЗИЦИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ***

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

### ***Комплекс упражнений на воде с элементами синхронного плавания***

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

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

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

### ***Комплекс упражнений на воде с элементами синхронного плавания***

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

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

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

8. В круге выполняют горизонтальное вращение с прямыми руками поднятыми вверх (2вращения в одну сторону, 2 в другую).
9. Встают спиной к кругу и на 4 счёта возвращаются на свои места.
10. Каждая сторона делает 4 шага вперёд, в центре бассейна строятся в шеренгу и возвращаются к бортику.
11. Выходят из бассейна и на прощание машут рукой.

### ***Комплекс упражнений на воде с элементами синхронного плавания***

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

**Инвентарь и оборудование.** Погремушки двух цветов.

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

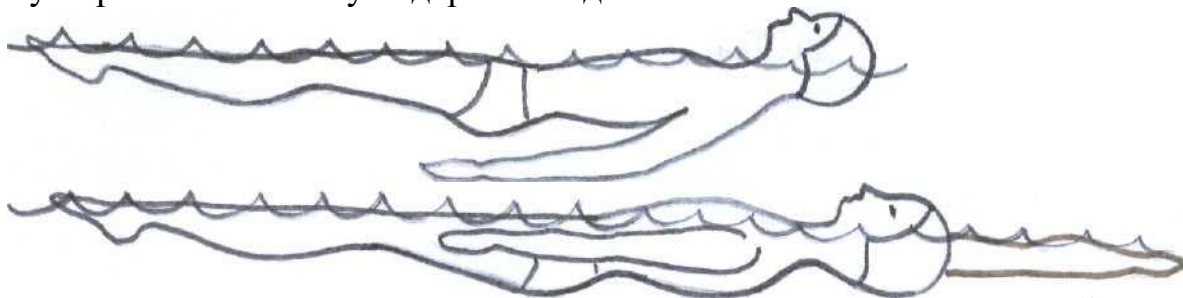
1. По сигналу входят в воду и скользят до противоположного бортика.
2. Берут с бортика по игрушке (6 человек- погремушки красного цвета, 6 человек -жёлтого) и, перестроившись через одного, встречаются в центре бассейна. Затем скользят до противоположного бортика и оставляют там игрушки.
3. Выполняют упражнение «Насос» - приседания под музыку.
4. Ложатся на грудь. Затем встают и, взявшись за руки, покачиваются влево-вправо. Под музыку передвигаются по кругу влево (4 шага), затем - вправо (4 шага).
5. По сигналу, отпустив руки, отходят назад на 4 шага и выполняют кувырок вперёд. Затем продвигаются на 4 шага вперёд (возвращаются в круг) и выполняют кувырок на зад.
6. Со сменой музыки выполняют упражнение «Фонтан»: ложатся на спину и двигают ногами как при плавании кролем на спине. Встают и имитируют волны.
7. Выходят из бассейна, на прощание машут рукой и уходят в раздевалку.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения, стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие радость, побуждали к самостоятельности, вызывали желание научиться красиво плавать.

## ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

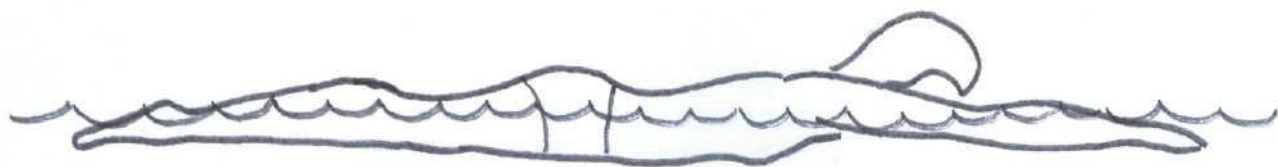
### «На спине».

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



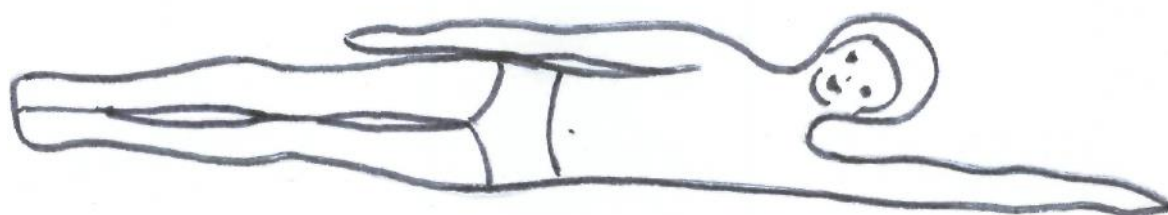
### «На груди»

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



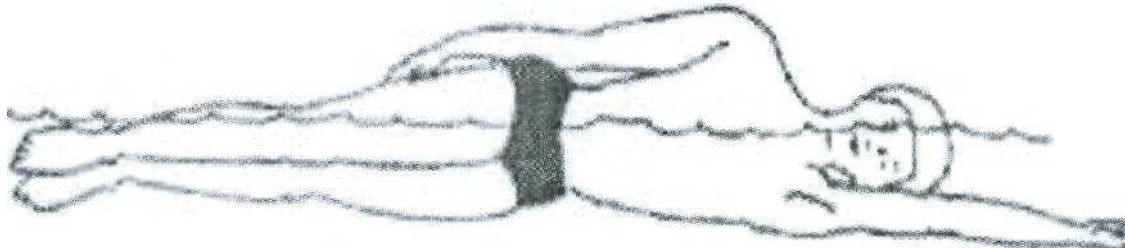
### «На боку»

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



## ЭЛЕМЕНТЫ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

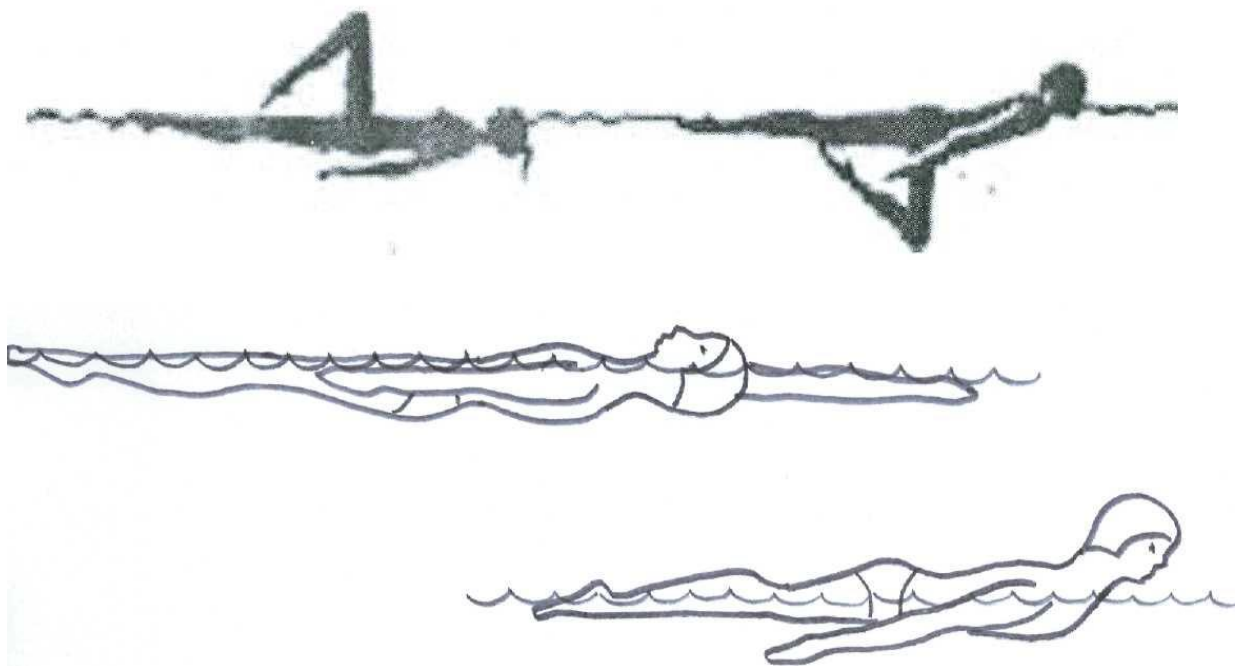
Скольжение под водой.



«Стрела» - на боку (спине, на груди).

## ПОЗИЦИЯ «С НОГОЙ, СОГНУТОЕ В КОЛЕНЕ»

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

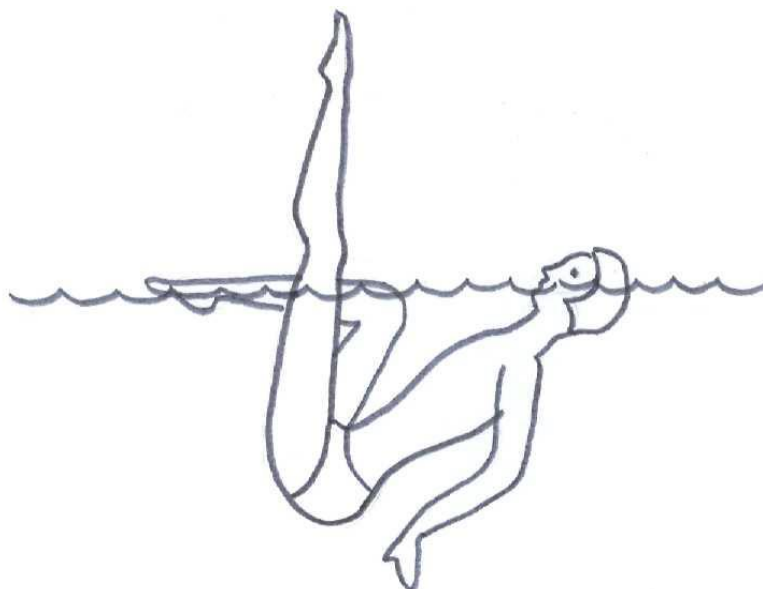
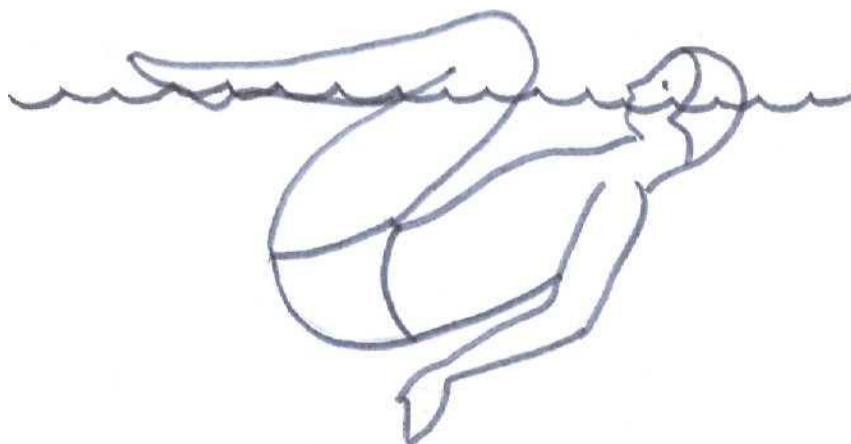


1. Положение спортсменки и направление движения в гребке «дельфин»;
2. Положение спортсменки и направление движения в гребке «каноз».

«Дельфин». И. п. — «на спине». Руки за головой, кисти согнуты, пальцы обращены книзу. Выполняется обратный гребок, что создает продвигающий

эффект головой вперед. При выполнении гребка локти слегка согнуты; предплечья расположены в воде, несколько глубже, чем при выполнении других видов гребков. Другое название гребка — «*обратная торпеда*».

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



## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ:

### ***КОМПЛЕКС №1***

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

### ***КОМПЛЕКС № 2***

Общеразвивающие упражнения на суше.

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

### ***КОМПЛЕКС №3***

Общеразвивающие упражнения на суше с мячом.

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

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

#### ***КОМПЛЕКС №4***

Общеразвивающие упражнения на суше с гимнастической палкой.

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

#### ***КОМПЛЕКС №5***

ОРУ на суше.

1. И.п. о.с. руки внизу, кисти в стороны
  - 1- встать на носки, голову назад;
  - 2- и.п. голову уронить на грудь;

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

### ***КОМПЛЕКС №6***

ОРУ на суше с мячом

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

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

### ***Упражнение на работу рук и ног в воде***

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

### ***Специальные упражнения на обучение элементам синхронного плавания***

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