

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 84 Приморского района Санкт-Петербурга
Адрес: ул. Ситцевая, д.3/2 Тел./факс: 246-51-61
Сайт: gdou84.ru Электронная почта: gbdou84prim@obr.gov.spb.ru

Принято:
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 84
Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от «21» сентября 2022г. № 2

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ детского сада № 84
Приморского района Санкт-Петербурга

_____ С.В. Зенченко

Приказ от «23» сентября 2022г. № 73/3-ОД

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Фигурное плавание»**

Возраст обучающихся 5-7лет
Срок реализации программы: 64 часа (2 года обучения)
(Базовый уровень)

Автор – составитель:
Аверина Валентина Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Актуальность.....	3
Направленность программы.....	4
Оригинальность и новизна.....	4
Отличительные особенности программы:	4
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.....	5
ЗАДАЧИ:	5
Планируемые результаты освоения программы	5
<i>Объем и срок реализации программы</i>	6
<i>Условия реализации программы</i>	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ.....	7
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
Критерии оценки необходимых умений и навыков	10
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – Физкультурно-спортивная

Вид программы – Модифицированная.

Уровень освоения – Базовый

Дополнительная общеразвивающая программа «Фигурное плавание» (далее: Программа), составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),
- СанПиНа к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008),
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что обучающиеся испытывают определенные затруднения в овладении плавательных навыков (выдох в воду, погружение в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности воды)

В связи с этим появилась необходимость в поиске наиболее эффективных, нестандартных подходов в обучении детей плаванию, что привело к разработке данной программы дополнительного образования.

В частности, в программе «Фигурное плавание» овладении плавательных навыков происходит с привлечением различных плавательных средств (нудлы, гантели, мячи, доски), что помогает детям уверенно держаться на воде.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Фигурное плавание» (далее – Программа) является программой физкультурно-оздоровительной направленности, ориентирована на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни.

Оригинальность и новизна

программы заключается в непрерывной образовательной двигательной деятельности в воде в одновременном выполнении движений в парах, группах под музыкальное сопровождение. Основу комплексов составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и другие), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Программа «Фигурное плавание» рассчитана на 2 года (старший дошкольный возраст, с 5 до 7 лет).

Связь с уже существующими программами по данному направлению:

В основу настоящей программы легла программа Маханёва М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду». Вороновой Е.К. Программа обучения плаванию. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду.

Отличительные особенности программы:

Как правило, обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях

В программе Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать», выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Программа «Фигурное плавание» – предусматривает расширение двигательных умений и навыков в воде. Упражнения даны не просто, как разновидность физических упражнений, а как красивые упражнения на воде, с элементами синхронного плавания и соответствующим музыкальным сопровождением.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 5-7 лет.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Использование базовых навыков плавания для создания композиций на воде.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

1. Ознакомить с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне, в открытых водоёмах)
2. Обучить базовым элементам плавания (вдоха - выдоха на воде, скольжения по воде на груди, на спине)
3. Обучить композициям под музыку в водном пространстве.

Развивающие

1. Расширить двигательные умения и навыки в воде через разучивание синхронных упражнений и композиций.
2. Приучать работать в команде
3. Сформировать умение действовать по алгоритму заданному педагогом:
 - Пускать пузыри в воду
 - Делать энергичный выдох в воду
 - Погружаться в воду с головой
 - Выполнить упражнение «Поплавок»

Воспитательные

1. Воспитать навыки личной гигиены в общественном водном пространстве.
2. Привить основы взаимодействия и помощи в группе сверстников.
3. Создать условия для воспитания нравственно – волевых качеств: настойчивость, выдержку, смелость, чувство собственного достоинства.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- Будут привиты навыки личной гигиены в общественном водном пространстве
- Научатся взаимодействовать и помогать другим в группе сверстников
- Сформируются нравственно-волевые качества: настойчивость, выдержка, смелость, чувство собственного достоинства.

Метапредметные результаты

- Будут двигаться синхронно, подстраиваясь под общий ритм.
- Научатся выполнять несложные композиции в парах, тройках.
- Будут следовать алгоритму. По сигналу пускать пузыри, делать энергичный выдох в воду, погружаться в воду с головой, выполнять упражнение «Поплавок».

Предметные результаты

- Будут знать правила безопасного поведения на воде
 - Научатся различать виды плавания: «Брасс», «Кроль», «Стрелочка».
- Смогут скользить на груди и на спине.
- Узнают, что такое Фигурное (синхронное) плавание и самостоятельно придумают небольшие композиции на воде.

Прогнозируемые предметные результаты

В ходе реализации программы:

к концу 1 года обучения, ребёнок будет уметь:

- Держаться на воде и плавать «Стрелочкой» на груди
- Выполнять базовые элементы фигурного плавания (вдоха - выдоха на воде, скольжения по воде на груди, на спине)
- Владеть навыками личной гигиены (насухо вытираться, переодеваться, складывать аккуратно вещи)
- Выполнять основные правила безопасного поведения в бассейне (поддерживать на занятиях строгую дисциплину, не допускать самовольных прыжков в воду, не толкать друг друга, не подтапливать, не кричать и др.)

к концу 2 года обучения, ребёнок будет уметь:

- Держаться на воде и плавать «Кролем» на груди, «Брассом»
- Выполнять композицию на воде под музыку: «Улыбка», «Волшебный цветок», «Барбарики» и другие.
- Выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания: «Поплавок», «Задержи дыхание», «Медуза», «Винт», «Насос»
- Придумывать свои упражнения и композиции в парах, тройках.
- Соблюдать правила подвижных игр на воде.

Объем и срок реализации программы

Объем программы – 64 часа (32 часа в год).

Срок реализации программы – 2 года.

Условия реализации программы

Группы формируются от 15 человек.

На обучение по программе принимаются все желающие, специальной подготовки не требуется.

Для зачисления в группу необходима справка о состоянии здоровья и допуск от врача.

Для проведения занятий необходима раздевалка, душевые кабины, зал с чашей бассейна, музыкальное оснащение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Тема урока	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
			всего	теория	практика	
1	Сентябрь. с 01.09- 30.09	Правила поведения на занятиях. Значение синхронного плавания для здоровья	4	4		Вспомогательная часть: беседы с детьми по т/б, инструктажи с 40-43. Проводятся на суше в рамках рабочей программы
2	октябрь	Тема: «Задержи дыхание»	4		4	Основная часть в воде
3	ноябрь	Тема: «Комплекс упражнений без предметов»	4		4	
5	декабрь	Тема: «Цепочки на воде»	4		4	
6	январь	Тема: «Комплекс упражнений с обручами»	4		4	Знакомство детей с определением «хват», «закрепка
7	февраль	Темы: «Вместе весело шагать »	4		4	
8	март	Тема: «Русалочки»	4		4	
9	апрель	Тема: «Комплекс упражнений с мячами»	4		4	

10	май	Тема: «Искатели жемчуга»	4		4	
		Итого часов	32		32	

№	Месяц	№урока	Содержание урока
1	октябрь	1,2,3,4	Т/б в бассейне и на воде Знакомство с терминологией, сигналами, схемами. Проверка навыков детей. Задержка дыхания.
2	ноябрь	5,6,7,8	Разучивание новых движений, используя при этом элементы «медузы», «цепочки», «поплавок». Обучать плавному слиянию движений под музыкальное сопровождение
3	декабрь	9,10,11,12	Знакомство с терминологией. Упражнения в «хвате», «закрепке» с нудлами. Игровые упражнения
4	январь	13,14,15,16	Составление фигур в парах с обручами. Закрепление навыков всплывания и лежания на воде.
5	февраль	17,18,19,20	Знакомство со спортивными играми, эстафетами на воде. Формирование дружеских отношений в команде.
6	март	21,22,23,24	Дать представление об акваэробике. Разучивание упражнений с гантелями.
7	апрель	25,26,27,28	Комплекс упражнений с мячами под музыкальное сопровождение. Игры с мячами
8	май	29,30,31,32	Повторная диагностика Открытые мероприятия.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Тема урока	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
			всего	теория	практика	
1	сентябрь с 01.09-30.09	Знакомство с правилами поведения в бассейне, на воде	4	4		Вспомогательная часть: беседы с детьми по т/б, инструктажи с 40-43. Проводятся на суше в рамках рабочей программы
2	октябрь	Темы: «Комплекс	4		4	Основная часть в воде

		упражнений с мячом»				Формирование у детей чётких представлений о своей роли в каждой фигуре	
3	ноябрь	Тема: «Аквааэробика»	4		4		
5	декабрь	Тема: «Узоры на воде»	4		4		
6	январь	Тема: «Зимняя сказка»	4		4		
7	февраль	Тема: «Морские забавы»	4		4		
8	март	Тема: «Подводный мир»	4		4		
9	апрель	Тема: «Звездочёт»	4		4		
10	май	Тема: «Мы ребята дружные»	4		4		
		Итого часов	32		32		Диагностические игровые упражнения проводятся в начале и конце года

№	Месяц	№урока	Содержание урока
1	октябрь	1,2,3,4	Проверка навыков детей. Задержка дыхания. Комплекс упражнений с мячами под музыкальное сопровождение Игры с мячом.
2	ноябрь	5,6,7,8	Отработка движений танца на воде под музыку с элементами аквааэробики
3	декабрь	9,10,11,12	Составление фигур в парах под музыкальное сопровождение
4	январь	23,14,15,16	Композиция с нудлами на воде под музыкальное сопровождение.
5	февраль	17,18,19,20	Комплекс упражнений с гантелями под музыкальное сопровождение
6	март	21,22,23,24	Комплекс упражнений с обручами. Закрепление навыков всплывания и лежания на воде
7	апрель	25,26,27,28	Игры и развлечения на воде
8	май	29,30,31,32	Повторная диагностика Открытое мероприятие.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32 часа	1 раз в неделю

Формы занятий: групповые, подгрупповые

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы аттестации: аттестация не предусмотрена.

Формы подведения освоения программы: тестирование.

Тестирование проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений. Для родителей проводится отчётный показ танцевальных композиций в конце года.

Критерии оценки необходимых умений и навыков

Для определения плавательных умений и навыков детей дошкольного возраста использую тесты, позаимствованные из литературных источников. Казаковцева Т.С. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях учебное пособие / Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010.– 440 с. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 сек.

Погружение с выдохом в воду

Тест: И.п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

	Возраст 5-6 лет	Возраст 6-7 лет
3балла	3,0 сек	4,5 сек
2балла	2,0 сек	3,5 сек
1 балл	1,0 сек	2,0 сек

Умение лежать на груди и на спине

Тест №1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, опустить лицо в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Тест № 2. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

	Возраст 5-6 лет	Возраст 6-7лет
3балла	4,5 сек	6,0 сек
2балла	4,0 сек	5,0 сек
1 балл	3,5 сек	4,0 сек

Скольжение в воде на груди

Тест № 3.И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперёд и выполнить толчок обеими ногами от борта. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены. Лицо опущено в воду.

3балла-правильно выполняет упражнение, 2 балла-выполняет с ошибками, 1 балл - не выполняет упражнение

Скольжение в воде на спине

Тест № 4. И.п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды. 3балла-правильно выполняет упражнение, 2 балла - выполняет с ошибками, 1 балл - не выполняет упражнение.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Результаты записываются по схеме:

Фамилия, имя ребёнка	Длина скольжения (м)		Качественные показатели									
			Толчок в горизонтальном направлении		Горизонтальное положение, руки и ноги вытянуты		Скольжение по поверхности воды					
			Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план.

Первый год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические занятия	1	0	0
2	ОФП	0	7	7
3	Комплекс упражнений без предметов	0	4	4
4	Комплексы упражнений с предметами	0	15	15
5	Игры и развлечения на воде	0	4	4

6	Показательное выступление	0	1	1
Итого:		1	32	32

Второй год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические занятия	1	0	0
2	ОФП	0	7	7
3	Комплекс упражнений без предметов	0	4	4
4	Комплексы упражнений с предметами	0	15	15
5	Игры и развлечения на воде	0	4	4
6	Показательное выступление	0	1	1
Итого:		0	32	32

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоритические занятия

Теория:

Закрепление правил поведения в процессе организации плавания в бассейне – изучение схем, плакатов, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

Ознакомление со спортивными способами плавания через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий.

Знакомство с терминологией, сигналами, схемами фигурного плавания, формирование представлений о композиции.

Знакомство с играми на воде: Они бывают простейшие, командные, игры с сюжетом, нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками.

Практика: простейшие, игры «Карусели», «Весёлые ребята»

Подведение итогов: Опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

На суше и в воде. Освоение навыков физической подготовки: Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (*в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед*) бег на носках; чередование бега с ходьбой, строевые упражнения и др.

Подведение итогов: Эстафеты «Весёлые старты».

Раздел 3: Комплекс упражнений без предметов

Теория: формирование представлений о композиции «Улыбка».

Практика: *Разминка на суше:* Ходьба с различным положением рук: за головой, вытянуты вверх, гребковые движения. Наклоны вправо, влево. Ходьба, высоко поднимая колени. Дыхание под счет: 1,2-вдох, 3,4,5-выдох,6,7,8-пауза.

Разучивание элементов музыкально-ритмической композиции «Улыбка»

В воде: Погружение в воду с головой, держась руками за бортик.

«Стрела на груди». «Торпеда на груди». «Насос». «Поплавок». «Ласточка». «Звезда». «Струнка». «Винт». «Медуза». В конце занятий - свободное плавание.

Подведение итогов: Музыкально-ритмическая композиция "Улыбка"

Раздел 4: Комплекс упражнений с предметами

Теория:

Использование инвентаря (нудл, мяч, обруч, гантели) на занятиях по плаванию. Формирование представлений о композициях :

С обручами: «Чудо-остров».

С нудлами: «Волшебный цветок»

С мячами: «Танец морских жителей»

С гантелями: «Барбарики»

Практика:

Разминка на суше (комплексы ОРУ).

Отработка комплексов упражнений (с нудлом, мячом, обручем, гантелями)

В воде: Погружение в воду с головой, держась руками за бортик с задержкой дыхания на вдохе. «Стрелочка» на груди с выдохом. «Стрелочка» на спине. Нырание, Подныривание. Лежание на спине и на груди.. Упражнение «Винт».

Элемент композиции «Винт» → «Звезда на спине».

Разучивание упражнений в парах: «Насос». «Медуза». «Звезда».

«Цепочка»

Элементы композиций в парах «Поплавок» → «Звезда на груди»;

«Струнка» → «Звезда на груди». В конце занятий - свободное плавание

Подведение итогов: Музыкально-ритмическая композиция: «Чудо-остров». «Волшебный цветок». «Танец морских жителей». «Барбарики».

Раздел 5: Игры и развлечения на воде

Теория: Знакомство с подвижными играми, и правилами игры.

Водолазы

Задача: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки

Пятнашки с поплавком

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки

Пловцы

Задача игры: упражнять детей в способах плавания

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика

Охотники и утки

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика

Практика

Разминка на суше (комплексы ОРУ).

В воде: Повторение упражнений на погружение, открывание глаз в воде, ныряние,

«Поплавок», скольжение на груди в положении «Стрела». Повторение видов плавания:

«Кроль на груди». «Брасс». «Кроль на спине».

Игры на воде. В конце занятий - свободное плавание.

Подведение итогов: Игры на воде. Краткое обсуждение итогов игры, учитывая не только быстроту, но и качество выполнения действий, взаимодействие детей во время игры.

Раздел 6: Показательное выступление

Практика. Вводная часть:

Разминка в воде под музыкальное сопровождение «Мамонтёнок»

Основная часть:

Построение в колонну друг за другом. Выполнение комплекса «Улыбка».

Построение вдоль бортика. И.П.Руки «Стрелочкой» над головой.

Выполнение комплекса с обручами «Чудо-остров».

Построение вдоль бортика. И.П. Лёжа на спине. Нудл расположить за спиной, проведя его под мышки. Голова лежит на нудле. Руки удерживают нудл. Ноги на поручне.

Выполнение комплекса с нудлом «Волшебный цветок»

Заключительная часть: П.И. «Море волнуется»

Подведение итогов:

Тестовые упражнения: «Поплавки». «Медузы». «Звезды». «Задержи дыхание».

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения:

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретические занятия								
1	Октябрь	3-7	18.00-19.00	«Правила поведения на воде»	1	Беседа	Помещение Бассейна	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)								
2	Октябрь	10-14		Скольжение на груди и на спине	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
3		17-21		Лежание на груди и на спине. Погружение в воду	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
4		24-28		«Мы ребята дружные»	1	Практика	Чаша бассейна	Эстафеты
Раздел 3: Комплекс упражнений без предметов								
5	Ноябрь	31-3	18.00-19.00	«Задержи дыхание»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
6		7-11		«Морские звёзды»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
7		14-18		«Поплавки»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
8		21-25		«Цепочки на воде»	1	Практика	Чаша бассейна	Тестовое упр.в паре
Раздел 4: Комплекс упражнений с предметами								
9	Декабрь	28-2	18.00-19.00	<i>Упражнения с мячами</i>	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
10		5-9		«Струнка на груди»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
11		12-16		«Кто дальше?»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
12		19-23		Комплекс упражнений с мячом	1	Практика	Чаша бассейна	Показательные упр. в паре
13		26-30	18.00-19.00	<i>Упражнения с нудлами</i>	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
14	Январь	9-13		«Зимняя сказка»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
15		16-20		«Подводный мир»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение

16		23-27		«Танец морских обитателей»	1	Практика	Чаша бассейна	Показательные упр. в паре
17	Февраль	30-03	18.00-19.00	<i>Упражнения с гантелями</i>	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
18		06-10		«Поплавок с вращением»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
19		13-17		Скольжение на груди и на спине	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
20		20-24		«А ну-ка, мальчики»	1	Практика	Чаша бассейна	Эстафеты
21	Март	27-03	18.00-19.00	<i>Упражнения с обручами</i>	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
22		6-10		«Зеркальце»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
23		13-17		«Незнакомка»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
24		20-24		«Танец с обручами»	1	Практика	Чаша бассейна	Показательные упр. в паре
Раздел 5: Игры и развлечения на воде								
25	Март	27-31	18.00-19.00	«Охотники и утки»	1	Практика	Чаша бассейна	Игры с правилами
26	Апрель	03-07		«Водолазы»	1	Практика	Чаша бассейна	Игры с правилами
27		10-14		«Пятнашки с поплавком»	1	Практика	Чаша бассейна	Игры с правилами
28		17-21		«Пловцы»	1	Практика	Чаша бассейна	Игры - эстафеты
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)								
29	Апрель	24-28	18.00-19.00	Скольжение на груди и на спине	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
30		8-12		Погружение с выдохом в воду	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
31	Май	15-19		Лежание на груди и на спине	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
Раздел 6: Показательное выступление								
32	Май	22-26		«Волшебный цветок»	1	Практика	Чаша бассейна	Показательное выступление
					32			

Второй год обучения:

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретические занятия								

1	Октябрь	3-7	18.00-19.00	«Правила поведения на воде»	1	Беседа	Помещение Бассейна	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)								
2	Октябрь	10-14		Скольжение на груди и на спине	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
3		17-21		Лежание на груди и на спине. Погружение в воду	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
4		24-28		«Мы ребята дружные»	1	Практика	Чаша бассейна	Эстафеты
Раздел 3: Комплекс упражнений без предметов								
5	Ноябрь	31-3	18.00-19.00	«Задержи дыхание»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
6		7-11		«Морские звезды»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
7		14-18		«Поплавки»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
8		21-25		«Цепочки на воде»	1	Практика	Чаша бассейна	Тестовое упр.в паре
Раздел 4: Комплекс упражнений с предметами								
9	Декабрь	28-2	18.00-19.00	<i>Упражнения с мячами</i>	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
10		5-9		«Струнка на груди»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
11		12-16		«Кто дальше?»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
12		19-23		Комплекс упражнений с мячом	1	Практика	Чаша бассейна	Показательные упр. в паре
13		26-30	18.00-19.00	<i>Упражнения с нудлами</i>	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
14	Январь	9-13		«Зимняя сказка»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
15		16-20		«Подводный мир»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
16		23-27		«Танец морских обитателей»	1	Практика	Чаша бассейна	Показательные упр. в паре
17	Февраль	30-03	18.00-19.00	<i>Упражнения с гантелями</i>	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
18		06-10		«Поплавок с вращением»	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение
19		13-17		Скольжение на груди и на спине	1	Практика	Чаша бассейна	тестирование
20		20-24		«А ну-ка, мальчики»	1	Практика	Чаша бассейна	Эстафеты
21	Март	27-03	18.00-19.00	<i>Упражнения с обручами</i>	1	Практика	Чаша бассейна	Наблюдение

2 2		6-10		«Зеркальце»	1	Практик а	Чаша бассейна	Наблюдение
2 3		13- 17		«Незнакомка »	1	Практик а	Чаша бассейна	Наблюдение
2 4		20- 24		«Танец с обручами»	1	Практик а	Чаша бассейна	Показательны е упр. в паре
Раздел 5: Игры и развлечения на воде								
2 5	Март	27- 31	18.00- 19.00	«Охотники и утки»	1	Практик а	Чаша бассейна	Игры с правилами
2 6	Апрель	03- 07		«Водолазы»	1	Практик а	Чаша бассейна	Игры с правилами
2 7		10- 14		«Пятнашки с поплавком»	1	Практик а	Чаша бассейна	Игры с правилами
2 8		17- 21		«Пловцы»	1	Практик а	Чаша бассейна	Игры - эстафеты
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)								
2 9	Апрель	24- 28	18.00- 19.00	Скольжение на груди и на спине	1	Практик а	Чаша бассейна	тестирование
3 0		8-12		Погружение с выдохом в воду	1	Практик а	Чаша бассейна	тестирование
3 1	Май	15- 19		Лежание на груди и на спине	1	Практик а	Чаша бассейна	тестирование
Раздел 6: Показательное выступление								
3 2	Май	22- 26		«Волшебный цветок»	1	Практик а	Чаша бассейна	Показательно е выступление
					32			