

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 100 «Вербушка»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад № 100 «Вербушка»

Протокол № 1 от 31.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 100 «Вербушка»

О.И. Шматова

Приказ № 77 от 31.08.2022 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности.
«Аквааэробика»**

**Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации программы – 2
учебных года**

Автор:

Рулева Инга Вячеславовна,
инструктор по физической культуре-
плаванию

Вологда
2022 г.

Содержание

Паспорт программы	Стр. 2
Пояснительная записка: <ul style="list-style-type: none">• актуальность, направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, соответствие ФГОС ДО;• цель, задачи, формы работы;• категория детей, обучающихся по программе;• срок реализации программы;• ожидаемые результаты;• особенности программы.	Стр. 3-5
Направления работы, принципы построения Программы, формы, методы и приёмы реализации Программы	Стр. 5
Организационные условия проведения занятий	Стр. 6
Материально-техническое обеспечение Программы	Стр. 7
Формы подведения итогов реализации Программы	Стр. 7-8
Учебно-тематический план реализации Программы 1 и 2 год обучения	Стр. 10-12
Список используемой литературы	Стр. 12
Приложение «Комплексы общеразвивающих упражнений»	Стр. 13-19

Паспорт Программы

Название Программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акваэробика»
Исполнитель программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 100 «Вербушка»
Юридический адрес	160000, Россия, Вологодская область, г. Вологда, ул. Фрязиновская, д. 34
Телефон	(8172) 27-19-22, 33-19-22
Цель программы	Создание условий для оздоровления, развития физических способностей детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры и спорта средствами акваэробики.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей базовые двигательные навыки и умения в рамках Программы, используя средства акваэробики 2. Способствовать приобретению и закреплению детьми навыков плавания, преодолению чувства боязни воды. 3. Содействовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. 4. Совершенствовать физические качества: координация движений, сила, гибкость, ловкость, выносливость. 5. Развивать чувство ритма, умение двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию; умение управлять телом в воде. 6. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки, активность и самостоятельность детей акватворчество. 7. Воспитывать художественный вкус, устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, любовь к воде и движениям в ней.
Сроки реализации программы	Программа рассчитана на два учебных года.
Категории детей, обучающихся по программе:	Программа разработана для детей дошкольного возраста. Возрастной состав детей 5-5, 6-7 лет
Ожидаемые конечные результаты Программы	<p><u>К концу второго года обучения дети должны уметь (подготовительная группа, 6 – 7 лет).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Погружаться в воду, открывать глаза в воде. ➤ Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. ➤ Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. ➤ Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. ➤ Выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног. ➤ Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой. ➤ Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. ➤ Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. ➤ Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. ➤ Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания. ➤ Плавать на груди с работой рук, с работой ног. ➤ Пытаться плавать способом на груди и на спине. ➤ Выполнять, упражнения восстановления, релаксации. ➤ Творчески использовать приобретенные навыки.

	<p style="text-align: center;"><u>Гигиенические навыки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться. ➤ Принимать душ, знать личные вещи. <p style="text-align: center;"><u>Правила поведения.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Знать основные правила поведения и сознательно их выполнять. ➤ Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.
--	---

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аквааэробика» (далее Программа) направлена на формирование начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в процессе занятий аквааэробикой в бассейне детского сада и способствует укреплению здоровья, физическому совершенствованию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, повышению двигательной активности у детей дошкольного возраста.

Актуальность. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. У детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Поэтому в настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия.

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В системе комплексной физкультурно – оздоровительной работы в этом плане большое место занимает обучение детей плаванию. Известно, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Возникает проблема: как обучить детей дошкольного возраста сложным действиям в новой среде? Что необходимо сделать, чтобы первые «не твердые шаги» в плавании были безбоязненными, яркими, интересными, а главное наиболее полезными? Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

В условиях современной жизни необходим поиск новых подходов, поэтому значительно возрастает роль современных используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных умений, которые способствуют сохранению их жизни, что является социально значимым аспектом.

Одной из таких форм является **аквааэробика**, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности – с одной стороны, и эффективности – с другой. Это понятие происходит от двух слов «аква» - вода, «аэробика» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания).

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует укреплению здоровья, приобретению начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическому совершенствованию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, повышению двигательной активности ребенка через занятия аквааэробикой в бассейне детского сада.

Целью данной программы является создание условий для оздоровления, развития физических способностей детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры и спорта средствами аквааэробики.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

1. Формировать у детей базовые двигательные навыки и умения в рамках Программы, используя средства аквааэробики
2. Способствовать приобретению и закреплению детьми навыков плавания, преодолению чувства боязни воды.
3. Содействовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.
4. Совершенствовать физические качества: координация движений, сила, гибкость, ловкость, выносливость.
5. Развивать чувство ритма, умение двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию; умение управлять телом в воде.
6. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки, активность и самостоятельность детей акватворчество
7. Воспитывать художественный вкус, устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, любовь к воде и движениям в ней.

Категории детей, обучающихся по программе: дети дошкольного возраста 5-7 лет.

Сроки реализации программы: 2 учебных года

Формы занятий: игровое занятие.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Место проведения: занятия проводятся в бассейне ДОУ: площадь, освещение и количество занимающихся в них детей соответствуют санитарно-медицинским нормативам.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения дети должны уметь (старшая группа, 5-6 лет).

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять соскальзывание в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения, соблюдать их.
- Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу второго года обучения дети должны уметь (подготовительная группа, 6 – 7 лет).

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.
- Выполнять, упражнения восстановления, релаксации.
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
- Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Особенности программы: Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума спортивных элементов. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Направления работы

В период реализации программы «Аквааэробика» можно выделить решение приоритетных направлений:

- Развитие общей физической подготовки (координация движений, сила, выносливость, скорость, ловкость).
- Укрепление здоровья, формирование и развитие правильной осанки и профилактика плоскостопия;
- Формирование базовых плавательных навыков и умений.

Принципы построения Программы

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.
- Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.
- Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного акватворчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от

простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Формы, методы и приёмы реализации Программы

Основными приемами занятий аквааэробкой являются физические упражнения, выполняемые в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводящие упражнения, обучающие спортивным способам плавания.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

- **наглядные:** показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь тренера.
- **словесные:** объяснения, указания, беседа, рассказ, название упражнений, команды, распоряжения, пояснения.
- **практические:** выполнение упражнений, повторение упражнений, игровой метод, командный метод, контрольный метод.

Основной формой реализации программы является занятие. В соответствии с основными задачами занятия подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия.

Организационные условия проведения занятий

Структура занятия: Схема построения занятия аквааэробикой традиционна. Она состоит из трёх частей: подготовительная; основная; заключительная.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30 % времени занятия. Основная задача этой части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия.

Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задач занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

Планирование режима занятий:

Продолжительность одного занятия 25 - 30 минут (старшая-подготовительная группа соответственно).

В зависимости от уровня плавательной подготовленности в качестве физических упражнений в воде можно выбрать: для слабоплавающих – аквааэробику в мелкой воде, для умеющих плавать – аквааэробику в глубокой воде. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений.

Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходимы:

Плавательный бассейн. Оформление акватории бассейна: оформлен ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием: в бассейне имеются различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

Вспомогательные материалы и оборудование.

- 1.) Поддерживающие приспособления: ручные манжеты, надувные круги, доски для плавания, надувные подушки, надувной матрас.
- 2.) Приспособления, увеличивающие сопротивление воды: лопатки.
- 3.) Приспособления для ныряния и подныривания: обручи с грузом, обручи для подныривания, «камни» для ныряния.
- 4.) Приспособления для упражнений: обручи пластмассовые, палки пластмассовые, гантели пластмассовые, кегли, вертушки, мячи массажные, мячи надувные большие и малые.
- 5.) Оборудование для разделения площади бассейна - разделительные дорожки.

Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента, музыка для релаксации.

Одежда для занятий. Дети занимаются акваэробикой в плавках, резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках.

Формы подведения итогов реализации Программы

5.1 Определение правильности физической нагрузки.

Во-первых, методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин, низкая 120-140 ударов в мин).

Во-вторых, физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение).

В-третьих, важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

5.2 Мониторинг освоения детьми программного материала.

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменовой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания, на основании которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста плавательных умений.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

5.3 Оценочные тесты.

Оценочные тесты по обучению аквааэробики с элементами танца детей 5-6 лет.

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди (метры)	Скольжение на спине (метры)	Специальные упражнения	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении тела	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях	Средний балл
1									
2									
3									

Тестовые задания и критерии:

- Скольжение на груди:
4 балла - ребёнок проскользил 4 м. и более; 3 балла - 3 м.; 2 балла - 2 м.; 1 балл - 1 м.
- Скольжение на спине:
4 балла - ребёнок проскользил 4 м. и более; 3 балла - 3 м.; 2 балла - 2 м.; 1 балл - 1 м.
- Специальные упражнения: 3 балла - правильно; 2 балла – имеется неточность; 1 балл - удовлетворительно
- Согласованное выполнение упражнений под музыку; 3 балла - правильно; 2 балла – имеется неточность; 1 балл - удовлетворительно
- Пластика в движениях; 3 балла - правильно; 2 балла – имеется неточность; 1 балл - удовлетворительно

Методика проведения диагностики.

- Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
- Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.
- Специальные упражнения
- Согласованное выполнение упражнений под музыку
- Пластика в движениях

Оценочные тесты по обучению аквааэробики с элементами танца детей 6-7 лет.

№ п/п	Ф.И. ребёнка	«Торпеда» (метры)	Кроль на груди (метры)	Кроль на спине (метры)	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении тела	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях	Средний балл
1									
2									
3									

Тестовые задания и критерии:

- «Торпеда» на груди или на спине:
4 балла - 8 м.; 3 балла - 6-7 м.; 2 балла - 4-5 м.; 1 балл - менее 4 м.
- Кроль на груди в полной координации:
4 балла - 14-16 м.; 3 балла - 11- 13 м.; 2 балла - 8- 10 м.; 1 балл - менее 8 м.
- Кроль на спине в полной координации:
4 балла - 14-16 м.; 3 балла - 11- 13 м.; 2 балла - 8- 10 м.; 1 балл - менее 8 м.
- Специальные упражнения: 3 балла - правильно; 2 балла – имеется неточность; 1 балл - удовлетворительно

5.Согласованное выполнение упражнений под музыку; 3 балла - правильно; 2 балла – имеется неточность; 1 балл - удовлетворительно

6.Пластика в движениях; 3 балла - правильно; 2 балла – имеется неточность; 1 балл - удовлетворительно

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.

3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

4. Специальные упражнения

5.Согласованное выполнение упражнений под музыку

6.Пластика в движениях

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами.

Плавательные движения	Цвет		
	Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (синий)
Скольжение на груди.	Без ошибок.	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч).
Скольжение на спине.	Без ошибок.	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).
Движения ногами при плавании кролем на груди, спине.	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами.	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь.
Движения руками при плавании кролем на груди.	Без ошибок.	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты, неполный гребок.
Движения руками при плавании кролем на спине.	Без ошибок.	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты, неполный гребок.
Плавание кролем на груди в полной координации.	Практически без ошибок. Затянутый вдох.	Руки и ноги согнуты.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания.
Плавание кролем на спине в полной координации.	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание.	Руки и ноги согнуты.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Учебно–тематический план
Первый год обучения для детей 5-6 лет

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.										
1.	Влияние аквааэробики на детский организм.	+				+				
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, позволяющие познакомить детей с водой и ее свойствами.										
4.	Упражнение на дыхание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Погружение в воду с головой.			+	+	+	+	+	+	+
6.	Открывание глаз в воде.				+		+	+		+
7.	Всплывание и лежание на поверхности воды.					+	+	+	+	+
8.	Скольжение по поверхности воды.						+	+	+	+
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».										
9.	Движение рук и ног.			+	+	+	+	+	+	+
10.	Дыхание пловца.							+	+	+
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания.							+	+	+
12.	Плавание с координацией движений.									+
Простейшие спады и прыжки в воду.										
13.	Спады.							+	+	+
14.	Прыжки на месте и с продвижением.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Прыжки ногами вперед.			+	+		+	+	+	+
16.	Прыжки головой вперед.									+
Игры и игровые упражнения, способствующие и развивающие										
17.	Умения передвигаться в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Овладению навыком погружения и открывания глаз			+	+		+	+	+	+
19.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Развитию умения всплывать					+	+	+	+	+
21.	Овладению лежанием					+	+	+	+	+
22.	Овладению скольжением						+	+	+	+
23.	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Художественное плавание.										
25.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.						+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+		+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28.	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».					+	+	+	+	+

30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.								+	+
32.	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.										
33.	Без предметов.	+	+							
34.	С мячом.		+	+						
35.	С гимнастической палкой.			+	+					
36.	С мячами.			+	+	+		+		
37.	С игрушками.					+	+	+		
38.	С обручем.								+	+

Учебно – тематический план
Второй год обучения для детей 6-7 лет

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.										
1.	Значение аквааэробики.	+					+			
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Использование упражнений в повседневной жизни.							+		+
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, позволяющие познакомить детей с водой и ее свойствами.										
4.	Упражнение на дыхание.		+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Погружение в воду с головой.		+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Открывание глаз в воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Всплывание и лежание на поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Скольжение по поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».										
9.	Движение рук и ног.		+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Дыхание пловца.				+	+			+	+
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания.					+	+	+	+	+
12.	Плавание в координации движений.						+	+	+	+
Простейшие спады и прыжки в воду.										
13.	Спады.				+	+	+	+	+	+
14.	Прыжки на месте и с продвижением.		+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Прыжки ногами вперед.		+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки головой вперед.					+	+	+	+	+
Игры и игровые упражнения, способствующие и развивающие										
17.	Умения передвигаться в воде		+				+	+		+
18.	Овладению навыком погружения и открывания глаз		+	+	+		+	+		+
19.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+

20.	Развитию умения всплывать		+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Овладению лежанием		+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Овладению скольжением		+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Художественное плавание.										
25.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.		+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			+	+	+	+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+	+	+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28.	Восстановительные упражнения на воде.			+	+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».		+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Плавание в свободном режиме.					+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.										
33.	Без предметов.	+	+							
34.	С мячом.		+	+						
35.	С обручем.			+	+	+				
36.	С мячами.					+	+	+		
37.	С лентами.								+	+
38.	С нудолсами.						+	+	+	

Список используемой литературы

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1987.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Знакомьтесь – плавание первые шаги в спорте. – М.: Аст. 2002.
4. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб.: Детство-пресс, 2003.
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста.- СПб.: «Детство-пресс», 2005.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 - 88 с.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.: пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре.- М.: ГНОМ и Д, 2003.
8. Урвачева Л.Н. Учимся плавать, играя / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 1 / 2008, с.61.
9. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 2 / 2008, с.54.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Комплекс № 1.

- 1) Обычная ходьба (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой»); левым (правым) боком вперед, приставными, перекрестными шагами .
- 2) Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.
- 3) И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п..
- 4) То же, что упражнение 3, но при поворотах руки в стороны.
- 5) И. п. — руки на поясе .1—поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 6) И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой вперед.
- 7) То же правой рукой.
- 8) И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой назад.
- 9) То же правой рукой.
- 10) И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.
- 11) То же вперед.
- 12) И. п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п.
- 13) И. п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
- 14) И. п. — о. с , руки впереди. 1 —присесть; 2 — вернуться в и. п.
- 15) И. п. — 1 — присесть, разводя колени в стороны; 2 — вернуться в и. п.
- 16) И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой ногой вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 17) И. п. — сидя, упор сзади (И.О.). 1 — приподнять туловище; 2 —вернуться в и. п.
- 18) И. п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.
- 19) Ходьба на месте.

Комплекс № 2. Упражнения без предметов

- 1) «Ладочки- ложки».
Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колени; б) поднимая прямую ногу.
- 2) «Брызгалка»
бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.
- 3) «Делаем волну».
И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.
- 4) «Носочки».
И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.
- 5) «Вытри ножки»
И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.
- 6) «Покажем ножки»
- 7) И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок;2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.
- 8) «Прыжки»
и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

Комплекс № 3. Комплекс с мячами

- 1) «Потягивание».

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

2) «Указатель»

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

3) «Цапля».

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

4) «Катаем клубок».

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

5) «Стрела»

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

6) «Прыжки»

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

Комплекс № 4. В положении сидя на дне (глубина на уровне груди).

- 1) Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву
- 2) Руки на поверхности воды вперед - в стороны. Сведение и разведение рук, удерживая кисти рук наклонно, — «Сгребаем и разгребаем песок»
- 3) И. п. — сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь — «Плавник»
- 4) И. п. — сидя на дне, упор сзади. Попеременные движения ногами — «Фонтан»
- 5) И. п. — сидя на дне, упор сзади . Разведение и сведение ног, держа пальцы растопыренными, — «Растопырка».
- 6) И. п. — сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки (И. О.); продвигаться вперед, а затем назад, отталкиваясь руками, — «Кто быстрее?»
- 7) И. п. — сидя, упор сзади. приподняться на руках, подняв ноги к поверхности воды, туловище прямое; в том же положении движения ногами
- 8) И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды — вдох, опустить лицо в воду и открыть глаза; то же, но оттолкнуться руками от дна и выполнить хлопок в ладоши под туловищем — «Горячее дно»
- 9) то же с несколькими хлопками — «Аплодисменты»

Комплекс № 5. Комплекс с гимнастической палкой.

1) «Потягивание».

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

2) «Наклоны»

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

3) «Повороты».

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

4) «Забор».

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

5) «Солдаты»

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

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

Комплекс № 6. Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

- 1) 1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).
- 2) И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.
- 3) И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.
- 4) И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.
- 5) И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти
- 6) прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).
- 7) Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).
- 8) И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Комплекс № 7.

- 1) Ходьба обычная, приставными шагами, перекрестным шагом, на носках.
- 2) И. п. — руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
- 3) То же, сгибая и выпрямляя руки.
- 4) То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
- 5) То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
- 6) И. п. — правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
- 7) То же левой рукой.
- 8) То же обеими руками одновременно.
- 9) И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
- 10) И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
- 11) И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).
- 12) И. п. — стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Комплекс № 8. С мячами (в мелкой воде)

- 1) и.п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой мяч с воды; 2 — выпрямиться, переложить мяч в другую руку; 3 — наклон вперед, положить мяч; 4 — вернуться в и. п.
- 2) сидя, ноги выпрямлены, руки впереди, движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»);
- 3) и.п. то же. пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».
- 4) И. п. сидя, упор сзади Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
- 5) Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

- 6) И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.
- 7) И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.
- 8) Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону

Комплекс № 9. Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

- 1) 1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.
- 2) И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.
- 3) И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.
- 4) И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и.п.
- 5) И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.
- 6) И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п.
- 7) И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.
- 8) И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.
- 9) И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.
- 10) И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.
- 11) И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.
- 12) И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.
- 13) Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.
- 14) Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).
- 15) Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

Комплекс №10. Подготовительные упражнения

- 1) Ходьба и бег с перестроением
- 2) И. п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой рукой (И.О.).
- 3) То же левой рукой (И. О.).
- 4) И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой рукой (И.О.).
- 5) То же левой рукой (И. О.).
- 6) И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
- 7) И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой рукой по дуге сверху вниз — «Дуга».
- 8) То же, сгибая руку.
- 9) И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
- 10) И. п. — о. с. 1 — шаг влево , руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо , руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).
- 11) И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть; 2 — выпрямиться, выдох

12) И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».

13) Ходьба на месте.

Комплекс № 11. Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

- 1) Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.
- 2) Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.
- 3) Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

Комплекс № 12.

- 1) Обычная ходьба. боком вперед, перекрестными шагами
- 2) И. п.—о. с. 1 —руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 3) И. п. — о. с. 1 —левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.
- 4) И. п. — о. с. 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.
- 5) И. п. — руки на поясе . 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п..
- 6) И. п. — о. с. 1 —поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и. п.
- 7) И. п. — о. с. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.
- 8) И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой назад.
- 9) То же правой рукой.
- 10) И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.
- 11) То же вперед.
- 12) И. п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п. (И.О.).
- 13) И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 14) И. п. — о. с. 1 — мах правой руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 15) И. п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.
- 16) То же с продвижением вперед.
- 17) Ходьба на месте.

Комплекс № 13.

- 1) 1. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой рукой в форме перевернутого вопросительного знака.
- 2) То же левой рукой.
- 3) И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
- 4) И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Попытаться их соединить.3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая– вниз, по ноге.

- 5) И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.
- 6) И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.
- 7) И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
- 8) И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.
- 9) И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
- 10) И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Комплекс № 14. Упражнения с опорой на бортик бассейна

- 1) 1 И. п.: сидя в мелкой воде. Поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.
- 2) И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.
- 3) И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.
- 4) И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.
- 5) И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.
- 6) То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.
- 7) И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.
- 8) И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.
- 9) И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.
- 10) И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.
- 11) И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.
- 12) И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.
- 13) И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).
- 14) И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.
- 15) И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Комплекс № 15. Водный стретчинг.

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

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.
2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.
3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.
5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.
7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.