



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4»
(МБДОУ «Детский сад № 4»)

Принята
на Педагогическом совете
от 26.08.2015 № 4

Утверждена
приказом МБДОУ
«Детский сад № 4»
от 04.08.2015 № 92

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Аквааэробика»
(для детей 3 – 7 лет)
срок реализации – 4 года**

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Зубкова М.Г.

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа направлена на физическое развитие ребенка – дошкольника, сохранение и укрепление его здоровья, формирование двигательных навыков.

Плавание – один из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Занятия аквааэробикой разносторонне укрепляет организм и гармонично развивает ребенка. Не следует забывать, что синхронное выполнение упражнений в воде способствует росту уверенности ребенка в собственных силах и развитию его волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

О потребности подготовки ребенка к адекватному, уверенному поведению в необычных условиях, говорят и современные родители. По результатам проведенного анкетирования 89% родителей хотят общаться по данной проблеме, так как считают ее актуальной в настоящее время.

Большая ценность массового обучения плаванию детей дошкольного возраста не может вызывать и тени сомнения. Если же детей с самых ранних лет научить не бояться воды и умению свободно держаться на ее поверхности, проплывая небольшое расстояние, то многие тысячи детских жизней будут спасены.

Выполнение синхронных движений в воде – это в первую очередь подготовка психики ребенка к пребыванию в непривычной среде. Частое пребывание в воде, ритмичное выполнение движений способствует дальнейшему развитию волевых качеств и чувства уверенности.

Эффективным является широкое применение игрового метода. Игра увлекает, создает эмоциональный настрой на занятии аквааэробикой, помогает снять напряжение и страх в воде, позволяет многократно повторять одно и то же упражнение в разных вариантах, помогает при воспитании чувств товарищества, выдержки. Включая изученные элементы техники плавания в игровые ситуации, мы способствуем ускоренному овладению детьми техникой плавания.

Цель образовательной программы: формирование у воспитанников навыка синхронного выполнения упражнений в высокой воде с использованием элементов техники «кроль» на груди и спине

Задачи:

1. Упражнять в технике выполнения упражнений из разных исходных положений.
2. Развивать координацию движений, самостоятельность и уверенность в выполнении синхронных упражнений в воде.
3. Закреплять умение держаться на воде
4. Воспитывать интерес к синхронным упражнениям в воде.
5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в занятиях аквааэробикой.

Отличительные особенности данной программы: начало занятий с воспитанниками младшего дошкольного возраста, постепенное усвоение технических приемов синхронного плавания путем усложнения элементов техники, наличие игровых приемов выполнения упражнений, использование метода тренировки и соревнования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 3 – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 4 года. Ребенок может включиться в освоение программы на любом этапе ее реализации.

Формы занятий: занятие – тренировка, игровое занятие, занятие – соревнование.

Способы организации воспитанников для плавания: фронтальный, подгрупповой, индивидуальный.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход: дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение зоны действия на разной глубине.

Режим занятий: 1 раз в неделю для воспитанников 3 – 4 лет; 2 раза в неделю для воспитанников 4 – 7 лет.

Количество учебных часов в неделю:

- для воспитанников 3 – 4 лет: 15 минут

- для воспитанников 4 – 5 лет: 40 минут
- для воспитанников 5 – 6 лет: 50 минут
- для воспитанников 6 – 7 лет: 1 час

Количество учебных часов в месяц:

- для воспитанников 3 – 4 лет 1 час
- для воспитанников 4 – 5 лет: 2 часа 40 минут
- для воспитанников 5 – 6 лет: 3 часа 20 минут
- для воспитанников 6 – 7 лет: 4 часа.

Количество учебных часов в год:

- для воспитанников 3 – 4 лет 9 часов
- для воспитанников 4 – 5 лет: 24 часа
- для воспитанников 5 – 6 лет: 30 часов
- для воспитанников 6 – 7 лет: 36 часов

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Способом проверки усвоенных технических приемов плавания является выполнение тестовых заданий (коллектив авторов под редакцией Н.В. Микляевой):

- Синхронное погружение с выдохом в воду (сек.)
- Синхронное выполнение упражнений из разных исходных положений
- Синхронное скольжение на груди в одном и разных направлениях (м)
- Синхронное скольжение на груди с движениями ног (м)
- Синхронное скольжение на груди с движениями рук (м)

Ожидаемые результаты работы:

- ✓ повышение уровня развития плавательных навыков;
- ✓ усвоение элементов техники выполнения упражнений в высокой воде на груди и спине;
- ✓ использование приобретенных плавательных навыков в синхронной деятельности на воде;
- ✓ уверенность в играх на воде, в работе в команде;
- ✓ формирование адекватной самооценки и оценки действий сверстников;
- ✓ устойчивый интерес к занятиям аквааэробикой,
- ✓ участие в районных соревнованиях по плаванию.

**3. Учебно – тематический план
с детьми 3 – 4 лет**

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	0,5 часа
2.	Разные виды упражнений в воде	1 час
3.	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	1,5 часа
4.	Синхронные движения руками в воде	1,5 часа
5.	Синхронные движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)	1,5 часа
6.	Синхронное всплывание и лежание на воде	1,5 часа
7.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	1,5 часа
Итого:		9 часов

С детьми 4 – 5 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды упражнений в воде	2 часа
2.	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	4 часа
3.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	3 часа
4.	Одновременное всплывание и лежание на воде	4 часа
5.	Синхронное скольжение на груди	4 часа
6.	Синхронные движения ног в выполнении упражнений	3 часа
7.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с	4 часа

	предметом в руках.	
Итого:		24 часа

С детьми 5 – 6 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды упражнений в высокой воде	2 часа
2.	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	4 часа
3.	Синхронное всплывание и лежание на воде	4 часа
4.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	4 часа
5.	Синхронное скольжение на груди	4 часа
6.	Синхронное скольжение на спине	4 часа
7.	Синхронные движения ног в работе в команде	4 часа
8.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	4 часа
Итого:		30 часов

С детьми 6 – 7 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды упражнений в высокой воде	2 часа
2.	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	3 часа
3.	Одновременное всплывание и лежание на воде	3 часа
4.	Синхронное скольжение на груди	4 часа
5.	Синхронное скольжение на спине	4 часа
6.	Синхронные движения рук в выполнении упражнений	4 часа
7.	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	4 часа
8.	Синхронные движения ногами в скольжении на спине	6 часов
9.	Согласование движений рук и ног при синхронном выполнении упражнений	6 часов
Итого:		36 часов

4. Содержание программы Младшая группа (3 – 4 года)

Задачи:

1. Упражнять в выполнении синхронных движений в воде, умению держаться на воде.
2. Развивать уверенность при передвижении в воде.
3. Воспитывать интерес к играм и упражнениям в воде.

Месяц	№ занятия	Задачи
сентябрь	1	1. Упражнять в одновременном выполнении упражнений, по показу взрослого. 2. Развивать умение реагировать на сигнал взрослого, действовать согласно правилам. 3. Вызвать желание заниматься аквааэробикой.
	2	1. Упражнять в умении передвигаться, с остановкой на сигнал, не держась друг за друга, не толкаясь. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям в водной среде.
	3	1. Упражнять в передвижении, преодолевая сопротивление воды; отталкивать мяч двумя руками. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать чувство осторожности в играх на воде.
	4	1. Упражнять в передвижении шагом и бегом в разных направлениях. 2. Развивать чувство равновесия при выполнении совместных упражнений. 3. Воспитывать чувство радости от игр в водной среде.

Итого (сентябрь): 1 час		
октябрь	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в передвижении в воде, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Развивать координацию движений в кругу, держась за руки. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение синхронно передвигаться в воде в разных направлениях. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение самостоятельно переходить от одного бортика к другому. 2. Развивать умение одновременно двигаться в разных направлениях, меняя темп. 3. Воспитывать интерес к играм с плавающими игрушками.
	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение синхронно принимать горизонтальное положение тела в воде, опираясь на руки. 2. Развивать умение свободно двигаться в пространстве в разных направлениях. 3. Воспитывать интерес к играм с плавающими игрушками.
Итого (октябрь): 1 час		
ноябрь	9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение синхронно принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Развивать чувство равновесия при передвижении в воде. 3. Воспитывать умение действовать по сигналу.
	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. 2. Развивать умение двигаться в разных направлениях. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в одновременном погружении лица в воду с задержкой дыхания. 2. Развивать умение одновременно выполнять разные виды движений в воде (бег, ходьба, прыжки) в разных направлениях. 3. Воспитывать интерес к занятиям в водной среде.
	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в одновременном погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать умение регулировать вдох и выдох. 3. Воспитывать самостоятельность в играх в воде.
Итого (ноябрь): 1 час		
декабрь	13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений в воде. 2. Развивать умение выполнять движения в воде, держась за руки. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в одновременном выполнении движений руками в воде. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении поочередных маховых движений прямыми ногами. 2. Развивать умение синхронно погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в одновременном выполнении вращательных движений руками в воде. 2. Развивать навык погружения в воду с головой. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Итого (декабрь): 1 час		
январь	17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении лежать на воде, синхронно выполняя упражнение «Поплавок». 2. Развивать умение ориентироваться в воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение всплывать по сигналу и лежать на воде. 2. Развивать умение одновременно выполнять погружение с выдохом в воду. 3. Воспитывать желание активно действовать в воде.
	19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в одновременных гребковых движениях руками в воде. 2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно.

		3. Воспитывать умение действовать по сигналу.
	20	1. Закреплять умения синхронно выполнять движения рук и ног в воде. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать желание активно действовать в воде.
Итого (январь): 1 час		
февраль	21	1. Упражнять в умении открывать глаза под водой. 2. Развивать умение одновременно, по сигналу выполнять движения прямыми ногами, держась за бортик. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	22	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
	23	1. Упражнять в выполнении одновременных плавательных движений руками и ногами в воде. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать желание активно действовать в воде.
	24	1. Упражнять в умении одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям в воде.
Итого (февраль): 1 час		
март	25	1. Упражнять в одновременно погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать организованность.
	26	1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
	27	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение выполнять движения прямыми ногами, держась за доску. 3. Воспитывать самостоятельность.
	28	1. Упражнять в одновременных имитационных движениях рук. 2. Развивать умение синхронно скользить на груди, принимая положение «стрела». 3. Воспитывать интерес к совместным действиям в воде.
Итого (март): 1 час		
апрель	29	1. Упражнять в выполнении одновременных гребковых движений руками. 2. Развивать умение преодолевать сопротивление воды. 3. Воспитывать организованность.
	30	1. Упражнять в одновременном выполнении гребковых движений руками, маховых ногами. 2. Развивать координацию движений в парах. 3. Воспитывать организованность.
	31	1. Упражнять в одновременном выполнении маховых движений ногами при скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	32	1. Упражнять в передвижении по воде в разных направлениях. 2. Развивать умение выполнять упражнения в парах. 3. Воспитывать дружелюбие.
Итого (апрель): 1 час		
май	33	1. Упражнять в умении одновременно выполнять движения прямыми ногами, держась за доску. 2. Развивать умение регулировать вдох – выдох при выполнении упражнений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	34	1. Упражнять в синхронных движениях рук и ног, преодолевая сопротивление воды. 2. Развивать ориентировку в пространстве.

		3. Воспитывать организованность.
	35	1. Упражнять в умении одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение регулировать вдох – выдох при выполнении упражнений. 3. Воспитывать чувство радости от совместных упражнений.
	36	1. Упражнять в умении делать одновременный энергичный толчок и скользить на воде. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать чувство радости от занятий на воде.
		Итого (май): 1 час
		ИТОГО за год: 9 часов

Средняя группа (4 – 5 лет)

Задачи:

1. Закреплять умение синхронно выполнять разные виды упражнений в воде.
2. Развивать чувство равновесия при выполнении синхронных упражнений в воде.
3. Воспитывать интерес к играм и упражнениям в воде.

Месяц	№ занятия	Задачи
сентябрь	1	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками и ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать организованность.
	2	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях. 2. Развивать равновесие при выполнении упражнений на разной глубине. 3. Воспитывать активность.
	3	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками и ногами. 2. Развивать в выполнении глубокого вдоха и продолжительного выдоха. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	4	1. Упражнять в выполнении энергичного толчка ногами и скольжении в воде в положении «стрела». 2. Развивать умение прыгать по сигналу, преодолевая сопротивление воды. 3. Воспитывать самостоятельность.
	5	1. Упражнять в выполнении энергичного вдоха и продолжительного выдоха при погружении в воду с открытыми глазами. 2. Развивать координацию в синхронных движениях. 3. Воспитывать умение действовать по сигналу.
	6	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, преодолевая сопротивление воды. 2. Развивать чувство равновесия при одновременном выполнении движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	7	1. Упражнять в разных способах синхронного передвижения по воде со сменой направления. 2. Развивать умение выполнять движения прямыми ногами, сохраняя горизонтальное положение. 3. Воспитывать активность и самостоятельность.
	8	1. Упражнять в согласованных движениях рук и ног при выполнении упражнений на воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям на воде.
		Итого (сентябрь): 2 ч. 40 мин.
октябрь	9	1. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами, делать энергичный выдох в воду. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать самостоятельность.
	10	1. Упражнять в разных способах передвижения по воде со сменой направления. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать желание заниматься упражнениями в воде.

	11	1. Упражнять в синхронных высоких прыжках в высокой воде. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать организованность.
	12	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при высоких прыжках в глубокой воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься упражнениями в воде.
	13	1. Упражнять в выполнении вдоха – выдоха в воду, задерживать дыхание. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	14	1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение регулировать вдох и выдох при погружении в воду. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	15	1. Упражнять в выполнении одновременных гребковых движений руками. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	16	1. Упражнять в выполнении синхронного энергичного толчка двумя ногами, скольжении в положении «стрела». 2. Развивать координацию согласованных движений. 3. Воспитывать доброжелательность друг к другу.
Итого (октябрь): 2 ч. 40 мин.		
ноябрь	17	1. Закреплять умение одновременно делать продолжительный выдох в воду при погружении с головой. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать самостоятельность, выдержку.
	18	1. Упражнять в выполнении синхронного энергичного толчка двумя ногами, скольжении в положении «стрела». 2. Развивать координацию согласованных движений. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	19	1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	20	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при высоких прыжках в глубокой воде. 2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в воде.
	21	1. Упражнять в одновременном погружении в воду с открытыми глазами, отыскивая предметы. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	22	1. Упражнять в выполнении синхронного энергичного толчка двумя ногами, скольжении в положении «стрела». 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность.
	23	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды с опорой на руки, сохраняя горизонтальное положение в направлении движения. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	24	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе, беге и прыжках в глубокой воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уважения друг к другу.
Итого (ноябрь): 2 ч. 40 мин.		
декабрь	25	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди 2. Развивать умение ориентироваться под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.

	26	1. Упражнять в скольжении на груди в одном и разных направлениях. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. 3. Воспитывать организованность.
	27	1. Упражнять в передвижении в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Развивать умение выполнять синхронные движения по сигналу. 3. Воспитывать самостоятельность.
	28	1. Продолжать учить выполнять энергичный толчок ногами и синхронно скользить на груди по воде. 2. Развивать силу толчка, координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	29	1. Упражнять в синхронном выполнении маховых движений ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к плавательным упражнениям.
	30	1. Упражнять в скольжении по поверхности воды с предметом в руках, выполняя маховые движения ногами. 2. Развивать координацию согласованных движений. 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	31	1. Продолжать учить синхронно скользить по воде, одновременно выполняя движения ногами. 2. Развивать умение регулировать вдох – выдох. 3. Воспитывать организованность.
	32	1. Упражнять в умении лежать и скользить по воде. 2. Развивать координацию совместных движений. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
Итого (декабрь): 2 ч. 40 мин.		
январь	33	1. Закреплять умение синхронно погружаться в воду, всплывать и свободно лежать на воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	34	1. Упражнять в скольжении на груди в положении «стрела». 2. Развивать умение выполнять упражнения с предметом. 3. Воспитывать организованность.
	35	1. Упражнять в умении свободно лежать на воде, самостоятельно всплывать, синхронно скользить по воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности при передвижении в воде.
	36	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди.. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.
	37	1. Закреплять умение регулировать дыхание во время скольжения на груди. 2. Развивать умение ориентироваться под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.
	38	1. Упражнять в умении самостоятельно всплывать, свободно лежать на воде, скользить по воде. 2. Развивать координацию совместных движений. 3. Воспитывать чувство уверенности при передвижении в воде.
	39	1. Закреплять умение синхронно скользить на груди в положении «стрела». 2. Развивать умение выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела. 3. Воспитывать организованность.
	40	1. Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия при выполнении синхронных упражнений. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.
Итого (январь): 2 ч. 40 мин.		
февраль	41	1. Закреплять умение выполнять синхронные гребковые движения рук. 2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве бассейна.

		3. Воспитывать активность.
	42	1. Упражнять в умении погружаться в воду с открытыми глазами. 2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	43	1. Закреплять умение всплывать и лежать на поверхности воды. 2. Развивать чувство равновесия в работе в команде. 3. Воспитывать самостоятельность.
	44	1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Развивать чувство равновесия в работе в команде. 3. Воспитывать аккуратность.
	45	1. Закреплять умение одновременно скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание добиваться результата.
	46	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями партнеров. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.
	47	1. Закреплять умение синхронно выполнять гребковые движения рук. 2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать активность.
	48	1. Закреплять умение скользить на груди в положении «стрела» в сочетании с движениями ногами в разных направлениях. 2. Развивать умение регулировать вдох и выдох в воду при горизонтальном положении тела. 3. Воспитывать организованность.
Итого (февраль): 2 ч. 40 мин.		
март	49	1. Закреплять умение передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	50	1. Упражнять в движении ног кролем на груди. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям в воде.
	51	1. Закреплять умение скользить на груди с движением ног, с предметом в руках. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	52	1. Упражнять в выполнении разных способов передвижений в воде. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать доброжелательность.
	53	1. Упражнять в передвижении по дну в разном темпе. 2. Развивать быстроту, ловкость. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	54	1. Упражнять в выполнении согласованных движений ног с дыханием в упоре на месте. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать настойчивость.
	55	1. Закреплять умение передвигаться под водой с открытыми глазами, не мешая партнеру. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать доброжелательность.
	56	1. Упражнять в умении регулировать дыхание в горизонтальном положении при скольжении в воде. 2. Развивать умение действовать согласованно, слушать сигнал. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Итого (март): 2 ч. 40 мин.		
апрель	57	1. Закреплять умение скользить на груди, выполняя вдох, выдох.

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать самостоятельность, доброжелательность.
	58	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в движении прямыми ногами при скольжении на груди. 2. Развивать выносливость, быстроту движений. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	59	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность синхронных движений. 3. Воспитывать организованность.
	60	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость в достижении результата.
	61	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать смелость, решительность.
	62	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	63	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном скольжении на груди. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать организованность.
	64	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать доброжелательность, организованность.
Итого (апрель): 2 ч. 40 мин.		
май	65	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать активность, желание заниматься аквааэробикой.
	66	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, синхронно выполняя повороты. 2. Развивать ориентировку под водой. 3. Воспитывать интерес к подводному плаванию.
	67	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.
	68	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
	69	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.
	70	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	71	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
	72	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.
Итого (май): 2 ч. 40 мин.		
ИТОГО за год: 24 часа		

Старшая группа (5 – 6 лет)

Задачи:

1. Упражнять в технике плавания кроль на груди, синхронном выполнении упражнений.
2. Развивать координацию движений, чувство уверенности при передвижении в воде.
3. Воспитывать интерес к аквааэробике.

Месяц	№ занятия	Задачи
сентябрь	1	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	2	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку под водой. 3. Воспитывать интерес к аквааэробике.
	3	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	4	1. Упражнять в одновременном подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать целеустремленность.
	5	1. Упражнять в синхронном движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	6	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	7	1. Учить синхронно подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
	8	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия в командном выполнении упражнений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Итого (сентябрь): 3 ч. 20 мин.		
октябрь	9	1. Развивать умение группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия в командном выполнении упражнений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	10	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать согласованность движений рук и ног. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	11	1. Закреплять одновременные движения руками в упражнениях на груди. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	12	1. Упражнять в выполнении вдоха и выдоха с задержкой дыхания, сочетая с синхронными движениями рук. 2. Развивать согласованность движений и дыхания. 3. Воспитывать организованность, целеустремленность.
	13	1. Упражнять в синхронных движениях руками при выполнении упражнений 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность.
	14	1. Упражнять в скольжении на груди, сочетая движения рук с партнерами. 2. Развивать ловкость, выносливость. 3. Воспитывать уверенность, самостоятельность.
	15	1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног.

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	16	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных движений на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Итого (октябрь): 3 ч. 20 мин.		
ноябрь	17	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном движении ног, согласовывая с выдохом. 2. Развивать умение ходить в заданном направлении. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	18	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	19	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	20	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в движении рук при плавании на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
	21	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном движении ног. 2. Развивать умение задерживать дыхание. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	22	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронных движений на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	23	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронных движениях рук и ног при выполнении упражнений в воде. 2. Развивать умение группироваться. 3. Воспитывать настойчивость.
	24	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронных движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.
Итого (ноябрь): 3 ч. 20 мин.		
декабрь	25	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение одновременно погружаться в воду с головой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	26	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение скользить на груди с доской в руках, принимая положение «стрела». 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	27	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений рук в положении «стрела». 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.
	28	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.
	29	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение скользить на спине с предметом в руках. 3. Воспитывать настойчивость, самостоятельность.
	30	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в технике плавания кролем на груди. 2. Развивать умение одновременно всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать смелость, самостоятельность.
	31	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками при выполнении упражнений.

		2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям акваэробикой.
	32	1. Упражнять в технике синхронного плавания на груди. 2. Развивать умение передвигаться в воде разными способами. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Итого (декабрь): 3 ч. 20 мин.		
январь	33	1. Закреплять умение одновременно подныривать под круг, задерживая дыхание. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать интерес к акваэробике.
	34	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине при плавании кролем на груди. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься акваэробикой.
	35	1. Отрабатывать технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать ловкость, быстроту. 3. Воспитывать желание заниматься акваэробикой.
	36	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	37	1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься акваэробикой.
	38	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	39	1. Закреплять умение синхронно двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать быстроту, выносливость. 3. Воспитывать доброжелательность.
	40	1. Закреплять технику плавания кролем на груди в разных направлениях. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать чувство товарищества.
Итого (январь): 3 ч. 20 мин.		
февраль	41	1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине при плавании кролем на груди. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься акваэробикой.
	42	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	43	1. Закреплять умение синхронно двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать быстроту, координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	44	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение задерживать дыхание при одновременном погружении в воду. 3. Воспитывать интерес к занятию акваэробикой.
	45	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	46	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать умение группироваться в воде и одновременно всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	47	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения рук и ног.

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	48	<ul style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать технику синхронного плавания на груди. 2. Развивать умение группироваться в воде и одновременно всплывать. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Итого (февраль): 3 ч. 20 мин.		
март	49	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	50	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.
	51	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	52	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном плавании на груди, выполняя упражнения. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	53	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение двигаться под водой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	54	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	55	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди, сочетать движения. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям синхронным плаванием.
	56	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать ловкость, точность движений. 3. Воспитывать организованность, дисциплину.
Итого (март): 3 ч. 20 мин.		
апрель	57	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	58	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать желание заниматься синхронным плаванием.
	59	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать настойчивость, уверенность в своих силах.
	60	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	61	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься синхронным плаванием.
	62	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу 3. Воспитывать настойчивость в достижении цели.
	63	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение одновременно группироваться и всплывать, держась на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.

	64	1. Закреплять умение плавать кролем на груди в разных направлениях, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать желание заниматься акваэробикой.
Итого (апрель): 3 ч. 20 мин.		
май	65	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься акваэробикой.
	66	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение держать интервал во время движения по бассейну. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	67	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	68	1. Закреплять умение одновременно двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение задерживать дыхание при одновременном погружении в воду с головой. 3. Воспитывать решительность.
	69	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься акваэробикой.
	70	1. Закреплять умение плавать кролем на груди в разных направлениях. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	71	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие, скользить на груди в разных направлениях. 2. Развивать координацию совместных движений. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	72	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение регулировать дыхание. 3. Воспитывать желание заниматься акваэробикой.
Итого (май): 3 ч. 20 мин.		
ИТОГО за год: 30 часов		

Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Задачи:

1. Закреплять умение синхронно плавать в технике кроль на спине.
2. Развивать координацию движений, самостоятельность и уверенности при выполнении упражнений в воде.
3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в занятиях акваэробикой.

Месяц	№ занятия	Задачи
сентябрь	1	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	2	1. Закреплять умение синхронно двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку под водой. 3. Воспитывать интерес к подводному плаванию.
	3	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.

	4	1. Упражнять в подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать целеустремленность.
	5	1. Упражнять в синхронном движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	6	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой .
	7	1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
	8	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Итого (сентябрь): 3 ч. 20 мин.		
октябрь	9	1. Развивать умение синхронно группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	10	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать согласованность движений рук и ног. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	11	1. Закреплять синхронные движения руками при плавании кролем на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	12	1. Упражнять в одновременном выполнении вдоха и выдоха с задержкой дыхания, сочетая с движениями рук. 2. Развивать согласованность движений и дыхания. 3. Воспитывать организованность, целеустремленность.
	13	1. Упражнять в синхронных движениях руками при плавании кролем на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность.
	14	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди, сочетая движения рук с дыханием. 2. Развивать ловкость, выносливость. 3. Воспитывать уверенность, самостоятельность.
	15	1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	16	1. Упражнять в синхронном выполнении движений кролем на груди. 2. Развивать координацию движений в команде. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Итого (октябрь): 3 ч. 20 мин.		
ноябрь	17	1. Упражнять в синхронном движении ног кролем на груди, согласовывая с выдохом. 2. Развивать умение ходить в заданном направлении. 3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям.
	18	1. Упражнять в синхронных движениях рук при плавании кролем на груди. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	19	1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности..

	20	1. Упражнять в синхронном движении рук при плавании кролем на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
	21	1. Упражнять в синхронном движении ног при выполнении упражнений. 2. Развивать умение задерживать дыхание. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	22	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	23	1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений, лежа на груди. 2. Развивать умение одновременно группироваться. 3. Воспитывать настойчивость.
	24	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.
Итого (ноябрь): 3 ч. 20 мин.		
декабрь	25	1. Упражнять в синхронном плавании кролем на груди. 2. Развивать умение одновременно погружаться в воду с головой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	26	1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног. 2. Развивать умение одновременно скользить на груди с предметом в руках, принимая положение «стрела». 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	27	1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений руками при скольжении на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.
	28	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение одновременно задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.
	29	1. Упражнять в выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение синхронно скользить на спине с предметом в руках. 3. Воспитывать настойчивость, самостоятельность.
	30	1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений руками при скольжении на груди. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать смелость, самостоятельность.
	31	1. Упражнять в синхронном выполнении упражнений руками при скольжении на груди. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	32	1. Упражнять в выполнении упражнений с предметом. 2. Развивать умение передвигаться в воде разными способами. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Итого (декабрь): 3 ч. 20 мин		
январь	33	1. Учить подныривать под круг, задерживая дыхание. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать интерес к плаванию.
	34	1. Упражнять в выполнении упражнений с предметом на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	35	1. Отрабатывать технику синхронного плавания с включением упражнений. 2. Развивать ловкость, быстроту. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	36	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные

		<p>движения прямыми ногами.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	37	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных упражнений на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	38	<p>1. Закреплять технику выполнения синхронных движений.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	39	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p> <p>2. Развивать умение работать в команде.</p> <p>3. Воспитывать доброжелательность.</p>
	40	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>
Итого (январь): 3 ч. 20 мин.		
февраль	41	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных движений на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	42	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	43	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p> <p>2. Развивать быстроту, координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	44	<p>1. Упражнять в скольжении на груди с предметом в парах, тройках, в команде.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятию аквааэробикой.</p>
	45	<p>1. Упражнять в скольжении на груди с предметом в команде.</p> <p>2. Развивать ловкость, быстроту, внимание.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>
	46	<p>1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	47	<p>1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.</p>
	48	<p>1. Упражнять в выполнении движений в парах, тройках в команде.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.</p>
Итого (февраль): 3 ч. 20 мин		
март	49	<p>1. Упражнять в выполнении движений в команде на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.</p>
	50	<p>1. Упражнять в выполнении движений в команде на глубине.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.</p>
	51	<p>1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног, работая в команде.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	52	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных движений в команде на глубине 2.</p>

		Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	53	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение двигаться под водой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	54	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	55	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, скользить на груди, сочетать движения рук и ног. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	56	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений 2. Развивать ловкость, точность движений. 3. Воспитывать организованность, дисциплину.
Итого (март): 3 ч. 20 мин.		
апрель	57	1. Упражнять в выполнении синхронных движений на глубине. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	58	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	59	1. Закреплять умение одновременно двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать настойчивость, уверенность в своих силах.
	60	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями партнеров. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	61	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	62	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу 3. Воспитывать настойчивость в достижении цели.
	63	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений 2. Развивать умение группироваться и всплывать, держась на воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	64	1. Закреплять умение плавать в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Итого (апрель): 3 ч. 20 мин		
май	65	1. Упражнять в выполнении синхронных упражнений на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься плаванием.
	66	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений 2. Развивать умение держать интервал во время движения по бассейну. 3. Воспитывать чувство товарищества.
	67	1. Закреплять умение всплывать, держась за руки, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.
	68	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами. 2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду с головой. 3. Воспитывать решительность.

69	1. Упражнять в выполнении синхронных упражнений на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
70	1. Закреплять умение плавать в разных направлениях, выполняя упражнения. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
71	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие, скользить на груди в разных направлениях. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство товарищества.
72	1. Закреплять технику синхронного выполнения упражнений в команде. 2. Развивать умение регулировать дыхание. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Итого (май): 3 ч. 20 мин.	
ИТОГО за год: 30 часов	

5. Методическое обеспечение

При подборе игровых упражнений учитываются следующие педагогические условия:

- осознание детьми техники выполнения, освоение элементов техники на суше, мелководье, совершенствование на глубокой воде;
- активное участие детей в игре для преодоления чувства неуверенности;
- исключение поддерживающих предметов (доски, круги), страховки под живот при выполнении упражнений на груди.

Неотъемлемой составной частью аквааэробики является *разминка*, проходит в игровой форме. Игры и игровые упражнения способствуют подготовке к работе в воде те группы мышц, которые принимают участие в аквааэробике.

Игровые упражнения

«**Коробочка**». Присев, обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли крышечку».

«**Мельница**». Выполнять маховые движения руками в и.п.: наклонившись вперед.

«**Фонтан**». Принять и.п.: упор сзади, лежа на спине. Выполнять попеременные маховые движения ногами как при плавании кролем на спине.

«**Велосипед**». Принять и.п.: лежа на спине. Выполнять поочередные вращения ногами.

«**Покажи пятки**». Опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

«**Потягивание**». Из и.п.: о.с., приподняться на носки, подтянув ноги вверх и вдохнув. Затем присесть, сгруппироваться – выдох.

«**Поплавок**». Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду с открытыми глазами. Согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову наклонить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность.

«**Стрела**». Принять и.п.: о.с., затем как при скольжении поднять руки вверх и потянуться.

«**Плываем**». Плавание способом кроль с движением ногами.

«**Крокодилы**». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться на руках по дну.

«**Проплыви в обруч**». Выполнять в парах, один из детей держит обруч вертикально, другой скользит, проплывая в него, согласовывая движения рук и ног.

«**У кого больше пузырей**». Погрузившись в воду с головой сделать выдох.

«**На буксире**». В парах дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. Один из них ложиться на воду, другой идет спиной и тащит за собой лежащего на воде.

«**Полоскание белья**». Стоя в кругу, наклонить туловище вперед и выполнять маховые движения рук вправо-влево.

«**Повторяй за мной**». Выполнять скольжение, плавание на груди и на спине способом кроль по сигналу преподавателя.

«**Подводные камни**». Задержав дыхание, нырять за тонущими предметами и проплывать под водой.

«**Звезда**». Сделать вдох, задержать дыхание и, наклонившись назад, свободно лечь на воду.

«**Волны**». Выполнять маховые движения руками в и.п.: о.с.

«**Медуза**». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклонившись вперед, лечь на воду.

«**Винт**». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«**Волны**». Выполнять маховые движения руками в и.п.: о.с.

«**Мотор**». Наклонившись вперед, выполнять круговые движения согнутыми руками.

«**Лягушата**». Выполнять скольжение на груди, двигая ногами как лягушки, стараясь проплыть как можно дальше.

«**Краб-носильщик**». Сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый кладет на живот круглую гальку. Надо пройти вперед. Не уронив груз.

«**Нырны в обруч**». Выполнять в парах, один из детей держит обруч горизонтально, другой, задерживая дыхание, подныривает под него.

«**Тачка**». Выполнять в парах, стоя в затылок др.др. Впереди стоящий принимает и.п.: упор лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги и начинает продвижение вперед.

«**На буксире**». В парах дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. Один из них ложиться на воду, другой идет спиной и тащит за собой лежащего на воде.

«**Дровосек в воде**». Принять о.с., наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад»

Звезда». Сделать вдох, задержать дыхание и, наклонившись назад, свободно лечь на воду.

«**Воротики**». Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки.

«**Качалка**». Лечь в воде на мелком месте, согнуть ноги, подтянуть их к груди и обхватить колени руками, голову наклонить к коленям – сгруппироваться. Покачиваться вперед – назад.

6. Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания (10),
- круги надувные (10),
- нарукавники (10 пар),
- надувные мячи (10),
- кораблики (плавающие игрушки) (10),
- камушки (по 20 - 30),
- канат из цветных пробок длинный (1),
- обручи (3),
- гимнастические палки (5),
- профилактическая дорожка (2),
- гимнастические скамейки (2),
- карточки и схемы выполнения упражнений.

7. Методическое обеспечение

1. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» (Коллектив авторов под ред. Н.В. Микляевой). М.2011.