

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

РАССМОТРЕНО:

педагогическим советом лицея
протокол № 11 от «31» 05 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ЦДОД
Лакман В.Р. Лакман
«31» 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.
Фисун В. Фисун
приказ № 18-19-488 от «21» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа «Акваэробика»

Возраст обучающихся: **18 лет и старше**

Количество часов в год: **64**

Срок реализации программы: **8 месяцев**

Численность обучающихся в группе: **10-14 человек**

Составитель, педагог дополнительного образования: **Осипов К.С.**

г. Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа «МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия
Ивановича»

Название программы	Аквааэробика
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Осипов Кирилл Сергеевич
Год разработки	2022- 2023
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	Рецензия от к.п.н., доцента кафедры теории и методики физического воспитания, БУ ВО ХМАОЮгры «СурГПУ» Фурсова Алексея Валерьевича
Цель	- формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию, всестороннее развитие личности и овладение навыком плавания посредством занятий аквааэробикой .
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- Сформировать у занимающихся знания о безопасности на занятиях;- Обучить различным способам передвижения в бассейне при помощи занятий аквааэробикой;- Способствовать овладению занимающимися навыками здорового образа жизни.- Популяризация активных видов отдыха среди занимающихся;- Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силовые и координационные возможности);- Развивать волевую, эмоциональную сферы (самостоятельность, уверенность в своих силах)- Воспитывать самостоятельность, стремление добиваться поставленных целей.- Воспитывать у занимающихся внутреннюю мотивацию обучения (познавательный интерес, активность).

Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> - понимание о пользе занятий и бережном отношении к своему здоровью; - представление об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений; - технически правильное выполнение двигательных действий всех элементов аквааэробики; - умение подбирать музыкальное сопровождение по характеру упражнений и направлению аквааэробики; - умение составлять связки из базовых шагов аквааэробики на 8 счетов;
Срок реализации программы	80 занятий
Количество часов в неделю/год	2
Возраст обучающихся	От 18 лет
Формы занятий	- теоретические занятия;
	- учебно-тренировочные занятия.
Методическое обеспечение	<p>Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г.</p> <p>Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.</p> <p>Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.</p> <p>Программа. Плавание. Москва.2006г.</p> <p>«Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.</p> <p>«Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А.</p> <p>Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.</p> <p>Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.</p> <p>Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009</p>

	<p>Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.</p> <p>Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.</p> <p>Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).</p> <p>Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.</p> <p>Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.</p> <p>Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.</p>
Условия реализации программы	Бассейн, гантели, перчатки, нудлс, свисток, пояса.

1. Аннотация

Программа по аквааэробике ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы, а так же развитие гибкости, силы, выносливости, координации движений без наращивания мышечной массы. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть с использованием дополнительного оборудования для аквааэробики. Предназначена для занимающихся от 18 лет, 2 раза в неделю в общем количестве 80 часов.

Пояснительная записка

2.1 Актуальность программы

Программа по аквааэробике ориентирована на овладение комплексом тренировок, направленных на развитие гибкости, силы, выносливости, координации движений без наращивания мышечной массы. Кроме того, аквааэробика улучшает кровообращение и помогает укрепить тело.

Программа предусматривает занятия людьми разного возраста, уровня подготовленности и физического развития, учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся и направлена на:

- создание условий для физического развития занимающихся
- формирование у занимающихся координации выполнения физических упражнений в воде в комплексе с танцевальными движениями
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительное образование занимает важное место в системе образования в Российской Федерации. Оно призвано обеспечить здоровьесбережение и формирование здорового образа жизни, организацию содержательного досуга, развитие индивидуальных способностей, формирование культуры личности, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Одним из видов спорта, культивируемых в современном обществе, является плавание. Разновидностью выполнения упражнений в плавательном бассейне является аквааэробика.

Аквааэробика – это комплекс упражнений и ритмичных танцевальных движений, которые выполняются в воде. Аквааэробика включает в себя несколько программ. Все зависит от уровня подготовленности занимающегося. Новички делают в воде различные движения руками и ногами. Постоянные любители спорта выполняют сложные танцевальные и гимнастические упражнения. Занятия по аквааэробике проходят под руководством инструктора, с музыкальным сопровождением.

Оздоровительное значение состоит в благоприятном воздействии воды на организм человека. Тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды – закаливанию.

Вода производит массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру, очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основой в этих тренировках, конечно, является вода, она благодаря своим свойствам создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. Вода оказывает движениям сопротивление, в 12 раз превышающее сопротивление воздуха. Таким образом, в воде достаточно совершать меньшее количество движений, чем на суше, и они будут более эффективными. Но, не смотря на это, нагрузка на мышцы будет соответствовать нагрузке при интенсивной тренировке в спортзале. Именно поэтому занятия аквааэробикой рекомендуют пожилым людям, беременным женщинам, людям, имеющим проблемы с позвоночником, венами и суставами. Кроме того, постоянно преодолевая сопротивление воды, можно равномерно развить всю мускулатуру, сделать мышцы более сильными, эластичными и выносливыми. Особенно аквааэробика эффективна для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

Аквааэробика это один из самых жиросжигающих видов нагрузки, не вызывающий мышечной боли после занятий, и одно из самых эффективных средств борьбы с целлюлитом. Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта. Такой массаж очень хорошо влияет на состояние и внешний вид кожи. Она становится увлажненной, упругой и эластичной. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, добавив специальные упражнения, можно исправить осанку.

Людям, страдающим варикозным расширением вен, занятия аквааэробикой позволят разгрузить больные сосуды, улучшить циркуляцию крови в организме, наладить отток венозной крови.

Пожилые люди, имеющие заболевания суставов, занятия в воде помогут не только постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам, но и разработать подвижность суставов конечностей.

Особенно популярны занятия аквааэробикой у беременных женщин, и у людей, страдающих излишним весом.

Будущим мамам такие тренировки позволяют разгрузить позвоночник, который испытывает огромную нагрузку, особенно в последний триместр беременности. Также они помогают нормализовать работу нервной системы, улучшают сон. И способствуют укреплению иммунитета, за счет закаливающего эффекта

Люди с избыточным весом выбирают занятия в воде по причине их высокой эффективности в борьбе с лишними килограммами. Такой результат возможен по нескольким причинам. Во-первых, во время тренировки человек постоянно преодолевает сопротивление воды. Во-вторых, дополнительное количество калорий сжигается благодаря температуре воды, которая намного ниже температуры тела. Плюс ко всему вода способствует выведению из организма шлаков и токсинов. В-третьих, это психологический момент. При занятиях аквааэробикой большая часть тела скрыта водой, поэтому люди, имеющие лишний вес чувствуют себя более комфортно и спокойно. Они занимаются с удовольствием и в полную силу, не стесняясь своих больших габаритов.

Занятия аквааэробикой в условиях плавательного бассейна имеют большое оздоровительное, лечебное, воспитательное и психоэмоциональное значение.

Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей занимающихся.

Спортивно-оздоровительное плавание призвано оберегать жизнь и здоровье занимающихся. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 400/0, а среди обучающихся 800/0. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 4594 до 34 0/0, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни.

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Аквааэробика» составлена в соответствии с программой «Физическая культура 1-11 классы», В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011 г.

Программа «Оздоровительное плавание» составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1.1 Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 1.2 Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Национальная стратегия» действий в интересах детей на 2012-2017 годы;
- 1.3 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726 «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- 1.4 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- 1.5 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 1.6 Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- 1.7 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления в образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- 1.8 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 1.9 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- 1.10 Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании В Ханты – Мансийском автономном округе – Югре»

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

2. Пояснительная записка программы дополнительного образования

2.2 Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

2.3 Уровень освоения программы. Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы учителя с группой занимающихся в соответствии с этапами подготовки.

2.4 Отличительные особенности данной программы заключается в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и плавательной подготовки занимающихся. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы школы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения. Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого занимающегося. Занятия учат не бояться воды, легко перемещаться в воде. Занятия аквааэробикой предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия аквааэробикой содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания занимающихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания, так как развиваются почти все группы мышц.

2.5 Адресат программы:

Учащиеся МБОУ школа «Перспектива», возраст: от 18 лет.

Количество занимающихся в группе в текущем учебном году: 15 человек.

2.6 Сроки освоения программы – 3 месяца

3 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

2.7 Объем программы: – 3 часа в неделю / 13 недель / 39 часов;

2.8 Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут. К занятиям допускаются все желающие от 18 лет, не имеющие противопоказаний.

2.9 Формы обучения и виды занятий:

Индивидуальные. Групповые.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию через занятия аквааэробикой, всестороннее развитие личности и овладение навыком плавания посредством занятий аквааэробикой.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать у занимающихся знания о безопасности на занятиях;
2. Обучить различным способам передвижения в бассейне при помощи занятий аквааэробикой;
3. Способствовать овладению занимающимися навыками здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Популяризация активных видов отдыха среди занимающихся;
2. Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силовые и координационные возможности);
3. Развивать волевую, эмоциональную сферы (самостоятельность, уверенность в своих силах).

Воспитательные:

1. Воспитывать самостоятельность, стремление добиваться поставленных целей.
2. Воспитывать у занимающихся внутреннюю мотивацию обучения (познавательный интерес, активность).

3.1 . Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)	Всего часов
1.	Общие вопросы теории и практики плавания	2	0	2
2.	Правила безопасного поведения в бассейне	2	0	2
3.	Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания	1	5	6
4.	Фигурное плавание (статическое плавание)	1	3	4
5.	Подводящие упражнения для проведения занятий по аквааэробике	0	5	5
6.	Упражнения на развитие координационных возможностей	0	4	4
7.	Упражнения на развитие силовых возможностей	0	4	4

8.	Упражнения на развитие гибкости	0	2	2
9.	Упражнения аэробной направленности	0	10	10
Итого:		6	33	39

Содержание учебно- тематического плана:

Тема 1. Общие вопросы теории и практики плавания

Теоретические сведения

Правила поведения в бассейне. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Личная гигиена пловца. Требования к одежде пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья занимающихся. Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Правила поведения в бассейне, техника безопасности, техника плавания, значение плавания, оказание первой помощи утопающим.

Практические занятия

Общеразвивающие физические упражнения

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен. Круговые вращения руками вперед - назад. Упражнение "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз. И.п.- сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем. И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками, ходьба. Упражнения на дыхание. И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с. И.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди. Круговые движения вперед, назад (имитация). Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Тема 2. Правила безопасного поведения в бассейне

Теоретические сведения

Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине в раздевалке, душе, бассейне.

Меры безопасности в бассейне. Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофонами для сушки волос.

Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Практические занятия

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

И. п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь».

Движение ногами кролем.

И. п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И. п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И. п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И. п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

«Велосипед»: сидя, лёжа на боку, на месте и с продвижением вперед; с вращением «педалей» вперёд и назад.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед, вокруг своей оси, с поворотом; на одной ноге, на обеих ногах, с поочередной сменой ног, прыжки ноги – вместе, ноги – врозь, прыжки со сменой положения ног вперед и назад

Плавание и его элементы.

Упражнения на дыхание.

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем.

Тема 3. Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания

Теоретические сведения

Основу техники плавания кролем составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем.

Практические занятия

Упражнения на суше.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела". Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем. Выполнять движения руками "мельница" назад. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница".

Упражнения на воде.

Скольжение н/с с различным и.п. рук. Скольжение н/с с элементарными гребками руками. Плавание с доской н/с - ноги кролем. Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук. Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками. Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление. Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию

Раздел 4. Фигурное плавание (статическое плавание)

Теоретические сведения

Статическое плавание — навык, связанный с умением продолжительного нахождения в воде без движения при возможности беспрепятственно дышать.

Имеет исключительную важность для отдыха и восстановления сил на воде в минуты психогенной напряжённости.

Практические занятия

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений. Упражнение «Полоскание белья».

И. п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И. п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Тема 5. Подводящие упражнения для проведения занятий по акваэробике

Теоретическая часть

Обучение упражнениям на мелкой воде – обучение разнообразным передвижениям в воде на мелкой части бассейна, освоение базовых и танцевальных шагов акваэробики, разучивание и совершенствование различных связок (с инвентарем и без инвентаря), разнообразные упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища) с помощью специальных направлений акваэробики, также с помощью использования специального оборудования;

Мелкая вода – это уровень воды от пояса до середины груди.

Практические занятия

Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и груди: 1. Исходное положение: стоя по пояс в воде, плавательная доска перед собой. Положить на нее ладони и давить на поверхность, стараясь опустить ее под воду. Упражнение развивает мышцы плечевого сустава, рук и грудные мышцы. Следить, чтобы спина оставалась ровной, а мышцы пресса были в напряжении. 2. Исходное положение: стоя в воде по плечи, ноги на ширине плеч, руки вперед, ладонями вниз. Интенсивно развести руки в стороны, затем медленно вернуться в исходное положение. В упражнении задействованы мышцы плечевого сустава, мышцы рук, а также грудные мышцы. 3. Исходное положение: стоя в воде по шею, руки в стороны. Выполнить движения руками по спирали, начиная с маленьких кругов, постепенно переходя к кругам максимального радиуса. Круговые движения осуществлять сначала вперед, затем назад. Работают мышцы плечевого сустава, рук и мышцы груди. 4. Исходное положение: стоя в воде по шею, руки вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, выполнять интенсивные движения правой рукой вверх, левой – вниз и наоборот. Выполнять упражнение, чередуя руки. 5. Исходное положение: стоя в воде по шею, руки вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, быстро опустить руки вниз,

затем медленно вернуться в исходное положение. 6. Исходное положение: стоя в воду по шею, руки в стороны, ладони смотрят вперед. Быстрым движением соединить руки перед грудью, не сгибая рук в локтях, затем медленно вернуться в исходное положение.

Тема 6. Упражнения на развитие координационных возможностей

Теоретическая часть

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования.

Упражнения на развитие гибкости (водный стретчинг).

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений). Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми.

Практические занятия

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Стоя на носках, потянуться руками вверх

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.

2. Вращение таза или туловища.

3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).

4. Повороты туловища в стороны с одноименным и разноименным движением прямых и согнутых рук; с предметами и без них.

5. Пружинистые наклоны туловища вперёд и назад, в стороны; с различным зафиксированным положением рук; с предметами и без них.

6. Поднимание прямой ноги, зафиксированной нудолсом, вперед-вверх до упора.

Упражнения на развитие гибкости (водный стретчинг).

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений). Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми.

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Стоя на носках, потянуться руками вверх

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.

2. Вращение таза или туловища.

3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперед – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).

4. Повороты туловища в стороны с одноименным и разноименным движением прямых и согнутых рук; с предметами и без них.

5. Пружинистые наклоны туловища вперед и назад, в стороны; с различным зафиксированным положением рук; с предметами и без них.

6. Поднимание прямой ноги, зафиксированной нудолсом, вперед-вверх до упора.

Тема 7. Упражнения на развитие силовых возможностей

Теоретическая часть

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела:

- различные движения рук и ног с предметами (нудолсы, резиновые кольца, мячи, надувные круги, нарукавники, гимнастическая палка, лопатка, ласты, резиновые жгуты); сидя, стоя и лежа в воде на груди и на спине.

Практические занятия

Комплекс №1

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

И. п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутри».

Движение ногами кролем.

И. п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И. п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И. п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И. п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

«Велосипед»: сидя, лёжа на боку, на месте и с продвижением вперед; с вращением «педалей» вперёд и назад.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед, вокруг своей оси, с поворотом; на одной ноге, на обеих ногах, с поочередной сменой ног, прыжки ноги – вместе, ноги – врозь, прыжки со сменой положения ног вперед и назад

Плавание и его элементы.

Упражнения на дыхание.

Тема 8. Упражнения на развитие гибкости

Теоретическая часть

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений). Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми.

Практические занятия

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Стоя на носках, потянуться руками вверх

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.

2. Вращение таза или туловища.

3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперед – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Повороты туловища в стороны с одноименным и разноименным движением прямых и согнутых рук; с предметами и без них.
5. Пружинистые наклоны туловища вперед и назад, в стороны; с различным зафиксированным положением рук; с предметами и без них.
6. Поднимание прямой ноги, зафиксированной нудолсом, вперед-вверх до упора.

Тема 9. Упражнения аэробной направленности

Теоретическая часть

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде под музыку: - для освоения с водной средой; - для освоения и совершенствования навыка плавания и синхронного плавания; - эстафеты в воде; - на силовые способности; - на гибкость; - на аэробную направленность; - на расслабление.

Практические занятия

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. Исходное положение: стоя в воде по грудь, кисти рук перед животом сложить в замок. Интенсивно передвигать руки вперед и назад, создавая сильные волны. Для увеличения эффективности упражнения можно использовать подручные средства, например, небольшую дощечку, летательный диск и др., способные увеличить поверхность вертикального соприкосновения с водой.

2. Исходное положение: стоя в воде по плечи, руки в стороны ладонями вверх. Повороты корпуса вправо и влево. Чем шире амплитуда разворота, тем эффективней.

3. Исходное положение: стоя в воде по грудь, ноги вместе, руки на поясе. Выполнять круговые движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону, при этом голова и плечи неподвижны.

Упражнения для ног

1. Исходное положение: стоя в воде по пояс. Выполнить бег на месте. Чем выше колени, тем интенсивней нагрузка.

2. Исходное положение: стоя в воде по грудь. Выполнить прыжки, при этом махи ногами делать в разные стороны, чередуя движения правой и левой ног то вперед-назад, то вправо влево. Чем интенсивней движения, тем эффективней упражнение. Колебания воды создают эффект водного массажа.

3. Исходное положение: лежа на воде на спине. Движения прямыми ногами вверх-вниз.

Упражнения для бедер, ягодиц и пресса

1. Исходное положение: стоя в воде по грудь. Выполнить прыжки с одновременным разворачиванием корпуса. Чем выше прыжок и больше

разворот, тем эффективнее. Упражнение развивает косые мышцы живота.

2. Исходное положение: лежа на спине на берегу, ноги в воде, подложите под них не тонущую поверхность. Стараться ногами опустить эту поверхность под воду. Упражнение развивает мышцы ног, ягодиц и пресс.

3. Исходное положение: сед упор сзади, на мелководье, ноги вытянуть в воду и зажать между ними мячик. Стараться опустить мяч под воду. Упражнение для мышц ног, внутренней части бедер, а также мышц пресса.

4. Исходное положение: стоя в воде по плечи, руки вперед, ладонями вниз. Быстро подтянуть колени к груди, затем медленно вернуться в исходное положение. Упражнение для мышцы пресса. Для увеличения нагрузки на мышцы ног и ягодиц одновременно с подтягиванием ног к груди развести их в стороны.

5. Исходное положение: сидя в воде по пояс. Поднять ноги вверх, не сгибая в коленях, стараться руками дотянуться до пальцев ног, затем медленно вернуться в исходное положение.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретические занятия	1	Водный инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
2				Теоретические занятия	1	Первичный инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка.	Бассейн	опрос в устной и письменной форме
3				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение технике базовых упражнений	Бассейн	Наблюдение
4				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение технике базовых упражнений	Бассейн	Наблюдение
5				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение технике базовых упражнений	Бассейн	Наблюдение, опрос
6				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение технике базовых упражнений	Бассейн	Наблюдение, опрос
7				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнениям на мелкой воде	Бассейн	Наблюдение
8				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнениям на мелкой воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
9				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнениям на мелкой воде	Бассейн	Наблюдение
10				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнениям на мелкой воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
11				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения с опорой на бортик бассейна	Бассейн	Наблюдение
12				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения с опорой на бортик бассейна	Бассейн	Наблюдение
13				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения с опорой на бортик бассейна	Бассейн	Наблюдение, опрос
14				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения с опорой на бортик бассейна	Бассейн	Наблюдение

15				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубокой воде	Бассейн	наблюдение
16				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубокой воде	Бассейн	Наблюдение
17				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубокой воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
18				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубокой воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
19				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубокой воде	Бассейн	наблюдение
20				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	Бассейн	наблюдение
21				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	Бассейн	наблюдение
22				Учебно-тренировочные занятия	1	Круговые тренировки. АКВА – КРОСС	Бассейн	наблюдение
23				Учебно-тренировочные занятия	1	Круговые тренировки. АКВА – КРОСС	Бассейн	наблюдение
24				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА -СТРЕТЧИНГ	Бассейн	наблюдение
25				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА -СТРЕТЧИНГ	Бассейн	наблюдение
26				Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка в воде	Бассейн	
27				Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка в воде	Бассейн	наблюдение
28				Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка в воде	Бассейн	наблюдение
29				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА – ЙОГА	Бассейн	наблюдение
30				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА – ЙОГА	Бассейн	Контрольный норматив
31				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА – ЙОГА	Бассейн	Контрольный норматив
32				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА – ЙОГА	Бассейн	наблюдение
33				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА - ДЕНС	Бассейн	наблюдение

34				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА - ДЕНС	Бассейн	Контрольный норматив
35				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА - ДЕНС	Бассейн	Контрольный норматив
36				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА - ДЕНС	Бассейн	наблюдение
37				Этапный контроль	1	Входной контроль	Бассейн	наблюдение
38				Этапный контроль	1	Промежуточный контроль	Бассейн	Наблюдение
39				Этапный контроль	1	Итоговый контроль	Бассейн	Наблюдение
40				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	Бассейн	наблюдение
41				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	Бассейн	наблюдение
42				Учебно-тренировочные занятия	1	Круговые тренировки. АКВА – КРОСС	Бассейн	наблюдение
43				Учебно-тренировочные занятия	1	Круговые тренировки. АКВА – КРОСС	Бассейн	наблюдение
44				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА -СТРЕТЧИНГ	Бассейн	наблюдение
45				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА -СТРЕТЧИНГ	Бассейн	наблюдение
46				Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка в воде	Бассейн	
47				Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка в воде	Бассейн	наблюдение
48				Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка в воде	Бассейн	наблюдение
49				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА –ЙОГА	Бассейн	наблюдение
50				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА –ЙОГА	Бассейн	Контрольный норматив
51				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА –ЙОГА	Бассейн	Контрольный норматив
52				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА –ЙОГА	Бассейн	наблюдение
53				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА - ДЕНС	Бассейн	наблюдение
54				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА - ДЕНС	Бассейн	Контрольный норматив

55				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА - ДЕНС	Бассейн	Контрольный норматив
56				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА - ДЕНС	Бассейн	наблюдение
57				Этапный контроль	1	Входной контроль	Бассейн	наблюдение
58				Этапный контроль	1	Промежуточный контроль	Бассейн	Наблюдение
59				Этапный контроль	1	Итоговый контроль	Бассейн	Наблюдение
60				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубочайшей воде	Бассейн	наблюдение
61				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубочайшей воде	Бассейн	Наблюдение
62				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубочайшей воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
63				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубочайшей воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
64				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на глубочайшей воде	Бассейн	наблюдение
65				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	Бассейн	наблюдение
66				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	Бассейн	наблюдение
67				Учебно-тренировочные занятия	1	Круговые тренировки. АКВА – КРОСС	Бассейн	наблюдение
68				Учебно-тренировочные занятия	1	Круговые тренировки. АКВА – КРОСС	Бассейн	наблюдение
69				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА -СТРЕТЧИНГ	Бассейн	наблюдение
70				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА -СТРЕТЧИНГ	Бассейн	наблюдение
71				Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка в воде	Бассейн	
72				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на мелкой воде	Бассейн	Наблюдение
73				Учебно-тренировочные занятия	1	Обучение упражнений на мелкой воде	Бассейн	Наблюдение, опрос
74				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения с опорой на	Бассейн	Наблюдение

75				Учебно-тренировочные занятия	1	бортник бассейна Упражнения с опорой на бортник бассейна	Бассейн	Наблюдение
76				Учебно-тренировочные занятия	1	Упражнения с опорой на бортник бассейна	Бассейн	Наблюдение, опрос
77				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА – ЙОГА	Бассейн	наблюдение
78				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА – ЙОГА	Бассейн	Контрольный норматив
79				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА – ЙОГА	Бассейн	Контрольный норматив
80				Учебно-тренировочные занятия	1	АКВА – ЙОГА	Бассейн	наблюдение

3.2 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- освоение основных способов плавания;
- укрепление здоровья и устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры (плавания) для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья.

4. Комплекс организационно – педагогических условий

4.1 Календарный график

Объединение	Сроки	Учебные недели
Оздоровительное плавание	80 занятий	

4.2 Условия реализации программы

1. Бассейн.
2. Компьютер с выходом в интернет, программное обеспечение/
3. Спортивный инвентарь.

4.3. Формы контроля

- Входной контроль
- Промежуточный контроль.
- Итоговые контрольные упражнения.

Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы учителя с группой занимающихся в соответствии с этапами подготовки.

4.3 Оценочные материалы

№	Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
		Для обучающихся не имеющих специальную подготовку	Для прошедших обучение
Плавательная подготовка			
1.	Проплывание вольным стилем в ластах	50 метров, без у/в	100 метров, без у/в
Специальная подготовка			
2.	Выполнение комплекса упражнений по аквааэробике по показу тренера – преподавателя	Экспертная оценка техники выполнения упражнений аквааэробики	
Общая физическая подготовка в воде			
3.	«Отжимание» от бортика	10	15
4.	Упражнение на «пресс» (за 30 секунд)	20	30
5.	Проявление творчества	Экспертная оценка в составление упражнений	

1. Проплывание вольным стилем в ластах без учета времени:

2. Выполнение комплекса упражнений по аквааэробике по показу тренера –преподавателя.

Комплекс упражнений:

- *Бег на месте с высоким подниманием бедра.* Исходное положение – ноги врозь на ширине плеч. Бег на месте.
- *Упражнение «Лыжная гонка».* Исходное положение — ноги врозь на ширине плеч. Попеременное движение ногами назад и вперед, руки работают в направлении, противоположном направлению движения ног.
- *Выпады в сторону.* Исходное положение – ноги врозь на ширине плеч. 1.-шаг вправо, сгибая ногу в колене и одновременно отталкивая воду руками в направлении, противоположном тому; 2.-тоже левой; 3-4.-тоже;
- *Упражнение «Весы».* Исходное положение — широкая стойка, руки в стороны. 1.- прыжком на правой, левая к колену; 2. – И.п.; 3- прыжком на левой ноге, права к колену, 4 – И.п.
- *Упражнение «Джампинг Джэк».* Исходное положение – основная стойка; 1.-прыжком ноги в стороны, руки вперед; 2.- И.п.; 3-4 – тоже.

Оценивается техника выполнения: правильность выполнения, согласование движений, пластика движений.

Оценка выставляется на основании следующих критерий:

Критерии	Оценка
Комплекс упражнений выполнен без ошибок	5
Имеется не точность в выполнении упражнений	4
Имеется не точность, допускает ошибки в выполнении упражнений	3
Имеется не точность, допускает ошибки в выполнении упражнений, отсутствие пластика движений	2
Не согласованность движений рук и ног	1

3. «Отжимание» от бортика бассейна

Критерии оценки техники отжимания

Критерии	Оценка
Выполнение без ошибок	5
Имеется 1 ошибка (прогиб спины)	4
Имеется 2 ошибки (не полная амплитуда движений, прогиб спины)	3
Имеется 3 ошибки (широкая постановка рук, не полная амплитуда движений, прогиб спины)	2
Не выполняет сгибание рук в упоре	1

4. Упражнение на «пресс», за 30 секунд

И.п. – ноги согнуты в коленях, прижаты к бортику бассейна, туловище в воде, руки за головой в «замок»; 1 – сгибание туловища; 2 – И.п.; 3-4 – тоже.

5. Проявление творчества в воде под музыкальное сопровождение, оценивается последующим критериям:

Критерии	Оценка
Составляет упражнения на 8 , 16, 32 счета, любого характера	5
Составляет упражнение на 8 - 16 счетов, используя базовые упражнения	4
Составляет упражнения на 4 -8 счета, используя базовые упражнения	3
Составляет упражнения на 4 счета	2
Не составляет упражнения, повторяет по показу	1

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: спортивно-тематические праздники, показательные выступления, мастер –классы, соревнования, Дни открытых дверей.

Список литературы

1. Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.
3. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
4. Программа. Плавание. Москва.2006г.
5. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.
6. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.
7. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
8. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
9. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
11. Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).
12. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
13. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.
14. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.