**Филиал ООО «Газпром добыча Уренгой»**

**Управление дошкольных подразделений**

**Детский сад «Золотая рыбка»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНА**распоряжением заведующего детским садом «Золотая рыбка»филиала ООО «Газпром добыча Уренгой»Управления дошкольных подразделений от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. № \_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**кружка «Веселые лягушата»**

**для детей старшего возраста**

**на 2017 – 2018 учебный год**

 **Составитель:**

 Баранова Светлана Дмитриевна

 инструктор по физической

 культуре (бассейн)

Рассмотрена и принята

на Педагогическом совете

Протокол от \_\_\_\_\_ 2017г. № 1

Новый Уренгой

 2017г.

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |
| 1. Пояснительная записка 3 3 |
| * 1. Новизна, актуальность, особенности программы 3
 |
| * 1. Нормативно – правовое обеспечение программы 4
 |
| * 1. Цели и задачи программы 5
 |
| * 1. Планируемые результаты освоения программы 6
 |
| 1. Учебно- тематический план 6
 |
| 1. Содержание программы 6
 |
| * 1. Этапы работы программы 7
 |
| * 1. Принципы подбора музыкальных произведений 8
 |
| * 1. Последовательность разучивания танца 9
 |
| 1. Методическое обеспечение программы 10
 |
| * 1. Структура программы 10
 |
| * 1. Структура занятий 10
 |
| * 1. Методические рекомендации 11
 |
| * 1. Материально – техническое обеспечение 11
 |
| * 1. Календарно – тематическое планирование 12
 |
| * 1. Мониторинг освоение детьми программного материала 17
 |
| 1. Список литературы 21
 |
|  |
|  |
|  |

1. **Пояснительная записка**

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой  одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ детских садов.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

* 1. **Новизна, актуальность, особенности программы**

**Актуальность** программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств профилактики в условиях детского сада. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

**Аквааэробика**- это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.

Особенно велико  оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:
·  формирование“мышечного корсета”;
·  предупреждение искривлений позвоночника:
·  гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
·  устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.
Программа кроме занятий  аквааэробикой  включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в детском саду, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

**1.2. Нормативно – правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г.

3. СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями от 20.07.2015) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

4. Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО. Методические рекомендации для работников ДОО и родителей детей дошкольного возраста (www.firo.ru / Дата обращения: 20.01.2016 г.).

5. Закон ЯНАО от 27.06.2013 N 55-ЗАО (ред. от 21.12.2015) «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе» (принятЗаконодательным Собранием Ямало-Ненецкого автономного округа 19.06.2013).

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:**обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
* расширение адаптивных возможностей детского организма;
* совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
* укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
* устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

**Образовательные:**

* формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
* обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

**Развивающие:**

* развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
* выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
* развитие чувства ритма, пластики в движениях;
* развитие двигаться под  музыку при выполнении упражнений;
* гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
* развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

**Воспитательные:**

* воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
* формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
* воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.
	1. **Планируемые результаты освоения программы**

**Ожидаемый результат:**

* расширение кругозора у детей;
* интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
* сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
* сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
* умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
* улучшение посещаемости за счёт снижение заболеваемости;
* расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
* повышение динамики развития движений в воде;
* развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
* развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
* приобретение грации, пластичности, выразительности движений.
1. **Учебно-тематический план**

Всего в учебном году 34 занятия (октябрь - май), которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Название раздела | Количество занятийв год |
| **1I** | Аквааэробика | 16 |
| **I2** | Аквааэробика с элементами танца. | 16 |
|   | **Всего:** | **32** |

Открытые занятия для родителей проводятся 2 раза в год.

1. **Содержание программы**

 Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике с элементами танца.

**3.1. Этапы работы по программе**

**I раздел** «Аквааэробика»

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

* игры на воде;
* упражнения силовой направленности;
* упражнения на гибкость и растяжку;
* упражнения на расслабление;
* упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

**Этапы работы по аквааэробике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи обучения** | **Методы** | **Формы**  |
| I этап(октябрь) | **Цель**: ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием;обучение базовым движениям акваэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде. |  Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями | Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде. |
| II этап  (ноябрь-декабрь) | **Цель:** развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования. | Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. | Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество |
| III этап  (январь) | **Цель:**совершенствование специальных упражнений | Упражнения на все группы мышц. | Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. |

**II раздел**«Аквааэробика с элементами танца». Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде являются:

* ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
* упражнения направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;
* слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
* выполнение композиций из отдельных элементов танца.

**3.2. Принципы подбора музыкального произведения:**

* небольшие по объему (3 - 4 минуты);
* доступные для детского восприятия и понимания;
* удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

**Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **Задачи обучения** | **Методы Формы** |
| I этап(февраль) | Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма | Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов | Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца. |
| II этап(март, апрель) | Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений |  Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре | Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой |
| III этап(май) | Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку. | Согласованное выполнение связок элементов танца | Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук |

**Перед разучиванием решаем задачи:**

* максимально сконцентрировать внимание детей;
* вызвать интерес к новой композиции  с помощью просмотров видеофильмов, иллюстраций, прослушиваний музыкальных композиций;
* активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;
* освоить танец детьми примерно в течение 3-5 не­дель.
	1. **Последовательность разучивания танца в течение месяца.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 неделя | Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. |
| 2 неделя | Разучивание танцевальных движений в воде |
| 3 неделя | Закрепление движений в воде, обучение согласованности в выполнении движений |
| 4 неделя | Скоординированное выполнение танца. |
| 5 неделя | Отработка выполнения танца в костюмах и с предметами. |

Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

1. **Методическое обеспечение программы**

**4.1. Структура программы**

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5-6 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

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

**наглядный**: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

**словесный**: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

**практический**: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

**4.2. Структура занятия**

* 3 минуты - разминка на суше;
* 5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
* 5 минут – обучение аквааэробике и согласованности  выполнении движений;
* 5 минут - подвижные игры на воде;
* 2 минуты - свободное плавание.

Занятие строится по следующей схеме:

* подготовительная часть,
* основная часть,
* заключительная часть.

**Подготовительная часть** состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

**Основная часть** направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

**Заключительная часть** предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

* 1. **Методические рекомендации:**
* занятия проводится со всей группой детей (7);
* при обучении целесообразен фронтальный метод;
* разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении;
* на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины;
* использование игровых приёмов обучения;
* после занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:

- самомассаж;

- ходьба по тропе здоровья;

- релаксационные упражнения;

- дыхательная гимнастика.

* 1. **Материально – техническое обеспечение**

**Оборудование:**

* длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
* разделительные дорожки; цветные поплавки;
* сетка;
* баскетбольное кольцо;
* надувные ворота.

**Инвентарь:**

* плавательная доска;
* нудолсы;
* булавы;
* ласты;
* гантели из легкого плавучего материала;
* надувные: круги, мячи, игрушки;
* нарукавники;
* гимнастические палки;
* обручи;
* пластмассовые кубики;
* султанчики
	1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***N*** | **Месяц** | ***Неде-ля*** | ***Формы работы*** | ***Задачи*** | ***Количе-ство занятий*** |
| 1 | ОКТЯБРЬ | 1 | Занятие N1  | - Выявление уровня подготовленности детей;- Обучение разнообразным передвижениям в воде;- Освоение базовых упражнений по аквааэробике | 1 |
| 2 | Занятие N2  | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений;- Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. | 1 |
| 3 | Занятие N3 | - Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. | 1 |
| 4 | Занятие N4 | - Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. | 1 |
| 2 | НОЯБРЬ | 1 | Занятие N5 | - Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. | 1 |
| 2 | Занятие N6 | - Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде;- Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. | 1 |
| 3 | ЗанятиеN7 | - Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет;- Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде. | 1 |
| 4 | Занятие N8 | - Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза;- приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению | 1 |
| 3 | ДЕКАБРЬ | 1 | Занятие N9 | - Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения);- постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами;- Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. | 1 |
| 2 | Занятие N10 | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; | 1 |
| 3  | Занятие N11 | -Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности;-Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;-Закрепление полученных умений по плаванию;-выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. |  1    1 |
| 4 | Занятие N12 | -Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения);-постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.  | 1 |
| 4 | ЯНВАРЬ | 2 | Занятие N13 | - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног;- Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде | 1 |
| 3 | Занятие N14 | - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку;- Разучивание различных коллективных упражнений. | 1 |
| 4 | Занятие N15 | - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | 1 |
| 5 | ФЕВРАЛЬ | 1 | Занятие N16 | - Формирование умения совместного выполнения движений;- Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу;- Приучать детей  следить  за своей осанкой;- Формирование чувства радости и удовольствия от движений вводе под музыку. | 1 |
| 2 | Занятие N17 | - Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше);- Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал;- Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. | 1 |
| 3 | ЗанятиеN18 | - Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений;- корректирование  попеременной работы ног вверх-вниз;- формирование умения согласованно выполнять движения в паре;- возбуждение желания заниматься в воде под музыку. | 1 |
| 4 | Занятие N19 | - Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками;- выполнение простейших переворотов;- способствование возникновению мотивации к творческой деятельности. | 1 |
| 6 | МАРТ | 1 | Занятие N20 | - Учить детей выполнять движения в разных перестроениях**.****-**Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному  выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. | 1 |
| 2 | Занятие N21 | - Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях;- формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами;- выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом;- способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. | 1 |
|   | 3 | Занятие N22 | - Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением;- формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления;- разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп;- учить имитировать  движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. | 1 |
|   | 4 | Занятие N23 | - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции;-выполнение простейших переворотов;- создание мотивации к творческой деятельности. | 1 |
| 7 | АПРЕЛЬ | 1 | Занятие N24Занятие N25 | - Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре.- Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой |  1 1 |
| 2 | Занятие N26 | - Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении; - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку;- вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку. | 1 |
| 3 | Занятие N27 | - Выполнение движений в перестроениях**;****-**совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ;- обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. | 1 |
| 4 | Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей.Занятие N28 | - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроение, положительных эмоций. | 1 |
| 8 | МАЙ | 1 | Занятие N29 | - Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;-совершенствование согласованной работы рук и ног;-формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде. | 1 |
| 2 | Занятие N30 | - Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта; - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку. | 1 |
|   |   | 3 | ЗанятиеN31 | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. | 1 |
|   |   | 4 | Занятие N32 | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | 1 |
|   |   |   |  | **Итого:** | **32** |

* 1. **МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

         Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

**Контрольные задания по обучению аквааэробике** **с элементами танца детей 5-6 лет.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Ф.И. ребёнка | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Специальныеупражнения | Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела. |
| 1 |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Ф.И. ребёнка | Развитие творчества в воде | Согласованное выполнение упражнений под музыку | Пластика в движениях | Суммабаллов |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |

***Контрольные задания и критерии:***

1. Скольжения на груди: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б - не справился
4. Согласованное выполнение движений: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 б - удовлетворительно; 1 б - не справился
5. Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б - выполняет повторяя движения детей; 1б - не выполняет.
6. Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - отсутствует.

***Методика проведения диагностики.***

**1. Скольжение на груди:** стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
**2**. **Скольжение на спине:** Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

**3.Специальныеупражнения.**
Глубина воды - по пояс:
1***.****Подъем колена.* Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2*. Мах в*ыполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:
1) мах вперед;
2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.
Выполняется на 2 счета:
1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);
2 - вернуться в исходное положение.

3. *Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь*выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться ви.п.

4 *Выпад* может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. *Шаг*напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. Ходьба на месте, ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6**.***Бег***-** переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Вариант бега, «трусцой».

7***.****Подскоки*выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

**4. Согласованное выполнение упражнений.**Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

1. **Список литературы**
2. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать». Детство-пресс, Санкт-Петербург  2009г.
3. Маханева М.Д. «Фигурное плавание в детском саду». Сфера, Москва 2009г.
4. Сидоров И.В. «Как научить ребёнка плавать». М.2011г.
Протченко Т.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».  Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Яблонская С.В. «Физкультура и плавание в детском саду» Сфера, Москва, 2008г.