

Иванова Анна Георгиевна
инструктор по физической культуре
детского сада № 47 «Лесная сказка»
п. Айхал

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Капитошка»
для детей 5-8 лет

Содержание

| | | |
|-----------|--|----|
| 1. | Целевой раздел | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 2 |
| 1.2. | Основные цели и задачи реализации программы | 3 |
| 1.3. | Основные принципы и подходы к формированию программы | 3 |
| 1.4. | Значимые для разработки и реализации программы характеристики | 4 |
| 1.5. | Планируемые результаты реализации программы | 4 |
| 1.6. | Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения планируемых результатов | 5 |
| 2. | Содержательный раздел | |
| 2.1. | Комплексно-тематический план | 7 |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и особенностей реализации программы | 7 |
| 2.3. | Структура занятия | 7 |
| 3. | Организационный раздел | |
| 3.1. | Материально-техническое обеспечение программы | 9 |
| 3.2. | Расписание занятий | 11 |
| 3.3. | Программно-методическое обеспечение | 11 |
| | Приложение № 1 | 12 |
| | Приложение № 2 | 13 |
| | | |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы.

В условиях Крайнего Севера, с низкими температурами, коротким световым днем, малым содержанием кислорода в воздухе приводят к различному роду заболеваний у детей дошкольного возраста. Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Капитошка» (акваэробика) способствует:

- ✓ формированию «мышечного корсета»;
- ✓ предупреждению искривлений позвоночника;
- ✓ гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- ✓ устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- ✓ созданию хорошего настроения.

Акваэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Содержание данной Программы выходит за рамки содержательного раздел ОП детского сада, направление – физкультурно-спортивное.

Программа разработана на основе программ «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ» под ред. Н.М. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. - 104 с.

Срок реализации программы: 1 год (октябрь-апрель). Программа рассчитана на детей 5 - 8 лет. Занятия проводятся во вторую половину дня. Форма работа групповая.

Учебный план

| Возраст | Длительность занятий | Количество занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год |
|---------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| От 5 до 6 лет | 25 мин. | 2 | 8 | 49 |
| От 6 до 8 лет | 30 мин. | 2 | 8 | 49 |

1.2. Основные цели и задачи реализации программы

| Цель | Задачи |
|---|--|
| Обеспечить оздоровление, закаливание детского организма, всестороннее физическое развитие средствами музыкальных ритмичных движений в воде. | Оздоровительные: <ul style="list-style-type: none">• повышать сопротивляемость организма к заболеваниям;• расширять адаптивные возможности детского организма;• совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;• укреплять сухожилия связочно-суставного аппарата;• устранять повышенную возбудимость и раздражительность. Образовательные: |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; • обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде; • совершенствовать способность выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде; • развивать чувство ритма, пластики в движениях; • способствовать гармоничному развитию мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; • развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; • формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде; • воспитывать доброжелательные взаимоотношений между детьми. |
|--|--|

1.3. Основные принципы и подходы к формированию программы

Принцип оздоровительной направленности – средствами физических упражнений укреплять здоровье; физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и здоровья.

Принцип осознанной потребности в физическом здоровье, понимании сущности здорового образа жизни.

Принцип систематичности. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки.

Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

Принцип доступности. Предусматривает обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физиологической подготовленности. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Принцип индивидуализации. Учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивает здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом его здоровья, развития, интересов, а также обязывает дифференцировать задания, физические нагрузки, приемы педагогического воздействия.

1.4. Значимые для разработки программы характеристики

Подготовительный к школе дошкольный возраст жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Воспитанники проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. В плавании есть такое понятие как "чувство воды" - оно обеспечивается барорецепторами кожи и проприорецепторами мышц и в возрасте 6-8 лет ребенок уже может адекватно реагировать на сигналы, посылаемые этими рецепторами. До этого возраста ребенок чувствует давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не может сопоставить эти ощущения с тем что надо делать для улучшения своей плавучести.

В реализации программы участвуют все желающие дошкольники, имеющие первую и вторую группу здоровья. Набор в кружок проводится по желанию родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного перспективно – календарного плана во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

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 отличие 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.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- ✓ расширение кругозора у детей;
- ✓ интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- ✓ сфорсированность чувства ритма, пластики в движениях;

- ✓ сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- ✓ умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- ✓ улучшение посещаемости за счёт снижения 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.

1.6. Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения планируемых результатов

Диагностика физического развития основана на индивидуально-дифференцированном подходе к ребенку. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со средними показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. И включает в себя следующие упражнения для определения уровня плавательной подготовленности.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|------------------------|---|
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| | Проплывание тоннеля. |
| | Подныривание под мост. |
| | Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
| | Скольжение на спине. |
| | Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди. |
| Контролируемое дыхание | Выполнение серии выдохов в воду. |
| | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки в воду | Прыжок ногами вперед. |
| | Соскок головой вперед. |
| Релаксация | Упражнение «Поплавок». |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| | Лежание на спине с плавательной доской. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения
Стадия инициативности и творчества (15) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Стадия самостоятельности (14) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Стадия поддержки (12) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Мониторинг проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания. На основании которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика.

| Основные плавательные навыки | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|------|------|---------|------|---------------|------|----------|------|----------|------|-------------|------|----------|------|
| № | Ф.И. ребенка | вход | | ныряние | | прыжки в воду | | лежание | | | | продвижение | | | |
| | | | | | | | | на спине | | на груди | | на спине | | на груди | |
| | | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Комплексно-тематический план

Занятия проводятся согласно комплексно-тематическому плану - приложение № 1.
Всего – 60 занятий.

2.2. Описание вариативные форм, способов, методов и особенностей реализации программы

| Виды детской деятельности | Формы организации | Способы, методы | Средства |
|---------------------------|---|--|--|
| игровая | групповая подгрупповая индивидуальная | - словесное объяснение; - показ выполнения; - игровая форма; - целесообразное использование оборудования; - использование музыкального сопровождения; - использование повторной наглядной и словесной инструкции. | Бег, ходьба, передвижения; Упражнения силовой направленности; Упражнения на гибкость и растяжку; Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок; Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без; Подвижные игры; Упражнения на расслабление; Дыхательные упражнения; Самомассаж с использованием массажных дорожек, мячиков – ежиков и других предметов. Упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания. |
| двигательная | | | |

2.4. Структура занятий

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 6-8 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, всплытие, 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.

Структура занятия:

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

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.

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.

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.

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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение

| № | Наименование | Размеры, масса | Количество |
|----|---------------------------------------|----------------|------------|
| 1. | Плавательные доски «Радуга» | | 14 |
| 2. | Игрушки и предметы тонущие | | 22 |
| 3. | Круги надувные разных размеров и форм | | 10 |
| 4. | Поролоновые палки (нудолсы) | 90 см | 6 |
| 5. | Баскетбол 3 в 1 | | 2 |
| 6. | Мячи резиновые разных размеров | | 7 |
| 7. | Обручи с грузами (вертикальные) | Диаметр 52см | 6 |
| 8. | Судейский свисток | | 1 |
| 9. | Термометр для воды | | 1 |
| 10 | Термометр комнатный | | 1 |
| 11 | Нарукавники | | 20 |
| 12 | Шарики пластмассовые | Диаметр 6 см | 45 |
| 13 | Тонущие кольца | Диаметр 14 см | 4 |
| 14 | Дорожка резиновая | 6 м × 65 см | 2 |
| 15 | Коврик массажный | 76 см × 76 см | 1 |
| 16 | Скамейка | | 6 |
| 17 | Стулья пластмассовые | | 36 |
| 18 | Аудиоаппаратура | | 1 |
| 19 | Диски | | 7 |

3.2. Расписание занятий

Занятия проводятся согласно Приложения № 2.

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

| | | |
|----------------------------|---|----------------------|
| Физическое развитие | <ul style="list-style-type: none">✓ Плакаты по физическому развитию.✓ Атлас организм человека и охрана здоровья.✓ Тематический словарь в картинках «Я и мое тело»: «Внутренние органы человека», «Тело человека», «Органы чувств человека».✓ Наглядно-дидактическое пособие «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь», «Зимние виды спорта», | Методический кабинет |
|----------------------------|---|----------------------|

| | | |
|--|---|-----------------------|
| | <p>«Летние виды спорта», «Распорядок дня».</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Карточки для занятий в детском саду «Расскажите детям»: «О зимних видах спорта», «Об олимпийских чемпионах». ✓ Картотека сюжетных картинок: «Летние виды спорта и спортивная дисциплина» (1 и 2 часть), «Подвижные игры для детей старшего возраста». ✓ Дидактические игры «Первые уроки здоровья», «Кожа, питание, сон», «Зубы зрение, слух». | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Картотека пальчиковых игр. ✓ Картотека гимнастики после сна. ✓ Картотека утренней гимнастики. ✓ Картотека игр на прогулке. ✓ Картотека хороводных игр. ✓ Картотеки подвижных игр. | Все возрастные группы |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Плакаты по обучению плаванию детей. ✓ Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания. ✓ Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы ✓ Комплексы упражнений на суше и в воде. ✓ Упражнения для общего физического развития и координации движений. ✓ Пособие для родителей по обучению плаванию. ✓ Пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях. | В бассейне |

Приложение № 1

| Месяц | № | Задачи | Примечание |
|----------------------|----|---|------------|
| I раздел Акваэробика | | | |
| ОКТАБ РЬ | 1. | - Познакомить детей с условиями занятий. - Обучение разнообразным передвижениям в воде. | |
| | 2. | - Познакомить детей с условиями занятий. - Обучение разнообразным передвижениям в воде. | |
| | 3. | - Освоение базовых упражнений по акваэробике. | |
| | 4. | - Освоение базовых упражнений по акваэробике. - Обучение танцевальной композиции «Капельки». | |
| | 5. | - Освоение базовых упражнений по акваэробике. - Обучение танцевальной композиции «Капельки». | |
| | 6. | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на | |

| | | | |
|-------------|-----|--|--|
| | | задержке дыхания. | |
| НОЯ БРЬ | 7. | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. | |
| | 8. | - Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. | |
| | 9. | - Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. | |
| | 10. | - Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. | |
| | 11. | - Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. | |
| | 12. | - Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с нудлсами под музыку. | |
| | 13. | - Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с нудлсами под музыку. | |
| | 14. | - Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. | |
| | 15. | - Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. | |
| ДЕК АБРЬ | 16. | - 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. | |
| | 17. | - 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. | |
| | 18. | - Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - Приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению | |
| | 19. | - Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - Приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению | |
| | 20. | - 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. | |
| | 21. | - 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. | |
| | 22. | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; | |
| ЯНВ АРЬ | 23. | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; | |
| | 24. | -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. | |
| | 25. | -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. | |
| | 26. | -Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – | |

| | | | |
|---|-----|---|--|
| | | <p>поочередные круговые движения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. | |
| | 27. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | |
| | 28. | <ul style="list-style-type: none"> - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде | |
| ФЕВРА ЛЬ | 29. | <ul style="list-style-type: none"> - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде | |
| | 30. | <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений. | |
| | 31. | <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений. | |
| | 32. | <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать исполнение композиции «Капельки» - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | |
| | 33. | <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать исполнение композиции «Капельки» - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | |
| II раздел Акваэробика с элементами танца | | | |
| | 34. | <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с новой танцевальной композицией «Вальс цветов». - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. | |
| МАР Т | 35. | <ul style="list-style-type: none"> - Обучить танцевальной композиции «Вальс цветов». - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. | |

| | | | |
|--|-----|--|--|
| | 36. | <ul style="list-style-type: none"> - Обучить танцевальной композиции «Вальс цветов». - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. | |
| | 37. | <p>Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование способности согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку. | |
| | 38. | <p>Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование способности согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку. | |
| | 39. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | |
| | 40. | <ul style="list-style-type: none"> - Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование способности выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку; - Способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. | |
| | 41. | <ul style="list-style-type: none"> - Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование способности выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласованием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. | |
| | 42. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | |
| | 43. | - 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. | |
| АПР ЕЛЬ | 44. | - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности. | |
| | 45. | - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности. | |
| | 46. | Обучение скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности. | |
| | 47. | Обучение скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности. | |
| | 48. | - 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 | |
| | 49. | - 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. | |

Расписание занятий ДОП физкультурно-спортивной направленности «Капитошка»

| № п/п | Группа | Количество занятий в неделю | Продолжительность одного занятия | Время проведения | | | | |
|-------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| | | | | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 1. | Старшая группа | 2 | 25 мин | | 16.10-16.40 | | 16.10-16.40 | |
| 2. | Старшая группа | 2 | 25 мин | 15.30-16.00 | | 15.30-16.00 | | |
| 3. | Подготовительная группа | 2 | 30 мин | | 15.30-16.00 | | 15.30-16.00 | |
| 4. | Подготовительная группа | 2 | 30 мин | 15.30-16.00 | | 15.30-16.00 | | |