

## Дополнительная общеразвивающая программа «Рыбки золотые»

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-ый год обучения

№ п/п	Темы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Основы знаний плавания и аквааэробики. Инструктаж по технике безопасности на воде и у воды. Программа «ОСВоД и дошколята» «Развитие физических качеств» - формирование правильной осанки - формирование мышечного корсета - развитие гибкости и силовых возможностей	1 1 2	1 1	0 2	Беседа, игра подвижная и дидактическая наблюдение
2.	«Осенние фантазии». Техника дыхания при плавании: - выполнение глубокого вдоха и полного выдоха. с опорой и без Скольжение в воде на груди и на спине: с опорой и без - освоение горизонтального положения туловища - освоение движений рук и ног при плавании «кролем» - Скольжение на груди и спине с опорой и без неё - скольжение на груди и на спине с работой ног (рук) стилем «кроль» - Совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании «кролем» в скольжении	20	1 1	2 16	Наблюдение, комплекс упражнений, соревнование
3.	«Зимняя сказка.» Координационные движения ногами и руками как при плавании «кролем на груди и на спине с опорой и без» - плавание на груди с выдохом в воду - плавание кролем на груди и на спине с работой ног	22	7	15	Викторина, наблюдение, праздник на воде

	«кролем» - плавание кролем на груди и на спине с работой рук «кролем» - совершенствование техники плавания «кролем» на груди и на спине, <b>Промежуточная аттестация за 1 полугодие.</b>	2	1	1	
4.	«Весна-красна» Сочетание движений руками, ногами на вдохе и выдохе без опоры - совершенствование техники плавания «кролем» согласуя работу ног, рук в сочетании с дыханием - развитие смелости, решительности, силы воли <b>Мониторинг</b> - выявление уровня развития физических качеств	21	2	19	Наблюдение, игровые упражнения, показ своих навыков сверстникам.
		2	1	1	<b>Тестирование. Практические задания.</b>
5.	Заключительное занятие. Показ аквааэробных композиций «Кнопочка», «Марыся»	1	0	1	Водный праздник.
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

СОГЛАСОВАНО  
 «31» августа 2020 г.  
 Е. А. Артемьева  
 зам. директора по УВР

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2-й год обучения**

№ п/п	Темы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное	4	4	0	Наблюдение. Дидактическая игра
2.	Водная карусель. Сюжетно - игровые	20	1	19	Наблюдение. Комплекс упражнений
3.	Цирк на воде Синхронное плавание с предметами	22	7	15	Наблюдение в развлечении. Комплекс упражнений
	<b>Промежуточная аттестация за 1 полугодие.</b>	2	1	1	<b>Зачет</b>
4.	Весенние трели. Синхронное плавание без предметов	20	5	15	Наблюдение
	<b>Итоговая аттестация.</b>	2	1	1	<b>Тестирование.</b>
5.	Заключительное занятие.	2	0	2	Праздник-соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	