

**Учебно-тематический план программы  
 «Танцы на воде»**

| №   | Тема  | Всего часов     | Теория  | Практика | Формы контроля  |
|---|---|-----------------|---------|----------|---|
| <b>1-ый год обучения (1 раз в неделю)</b> |   |                 |         |          |   |
| 1.  | Тема: Общие вопросы теории и практики плавания.             | 1 час           | 1 час   | 0 часов  | Беседа, опрос   |
| 2.  | Правила безопасного поведения в бассейне.                   | 2 часа          | 1 час   | 1 час    | Дидактическая игра; беседа, рассказ и показ педагогом в воде. |
| 3.  | Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания | 6 часов         | 1 час   | 5 часов  | Наблюдение во время занятия.                                  |
| 4.  | Фигурное плавание (статическое плавание).                   | 4 часа          | 1 час   | 3 часа   | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога.     |
| 5.  | Игры на воде  | 4 часа          | 0 часов | 4 часа   | Наблюдение во время занятия.                                  |
| 6.  | Упражнения на развитие координационных возможностей.        | 5 часов         | 0 часов | 5 часов  | Наблюдение во время занятия.                                  |
| 7.  | Упражнения на развитие силовых возможностей                 | 4 часа          | 0 часов | 4 часа   | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога.     |
| 8.  | Упражнения на развитие гибкости                             | 2 часа          | 0 часов | 2 часа   | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога.     |
| 9.  | Упражнения аэробной направленности.                         | 8 часов         | 0 часов | 8 часов  | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога.     |
| Всего за 1-ый год обучения                |   | <b>36 часов</b> | 4 часа  | 32 часа  |   |
| <b>2-ой год обучения (1 раз в неделю)</b> |   |                 |         |          |   |
| 1.  | Тема: Правила здоровья.                                     | 1 час           | 1 час   | 0 часов  | Беседа, опрос, работа с дидактическим материалом.             |
| 2.  | Игры и игровые упражнения на воде и под водой.              | 6 часов         | 0 часов | 6 часов  | Наблюдение во время занятия.                                  |
| 3.  | Водный стретчинг (упражнения в воде на                      | 6 часов         | 0 часов | 6 часов  | Наблюдение во время занятия,                                  |

|                            |  |          |         |          |  |
|----------------------------|--|----------|---------|----------|--|
|                            | растягивание различных групп мышц)   |          |         |          | практический показ педагога, игра  |
| 4.                         | Упражнения с элементами аквааэробики и с большим мячом.                          | 6 часов  | 0 часов | 6 часов  | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога, игра и импровизация.     |
| 5.                         | Упражнения с элементами аквааэробики с обручем                                   | 5 часов  | 0 часов | 5 часов  | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога                           |
| 6.                         | Танцевальная композиция «Капельки»   | 3 часа   | 0 часов | 3 часа   | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога                           |
| 7.                         | Танцевальная композиция «Сюрприз»  | 3 часа   | 0 часов | 3 часа   | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога, творческие импровизации. |
| 8.                         | Танцевальная композиция «Лягушата на пруду»                                      | 3 часа   | 0 часов | 3 часа   | Наблюдение во время занятия, практический показ педагога, игровая импровизация.    |
| 9.                         | Композиция художественного плавания «Танец кувшинок» (итоговое открытое занятие) | 3 часа   | 0 часов | 3 часа   | Выступление.   |
| Всего за 2-ой год обучения |  | 36 часов | 1 час   | 35 часов |  |