

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

**Календарный учебный график  
 по дополнительной общеразвивающей программе  
 художественной направленности  
 по аквааэробике «Танцы на воде»**

Продолжительность учебного года			с 1 сентября по 31 мая			
Год обучения	Кол-во обучающихся	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в 1 полугодии	Кол-во часов во 2 полугодии	Кол-во часов в год	
1 год обучения	15 человек в группе	4 -5 часов	16 часов	20 часов	36 часов	
2 год обучения	12 детей в группе	4 – 5 часов	16 часов	20 часов	36 часов	
Продолжительность учебного процесса			36 недель			
Режим работы			1 раз в неделю во второй половине дня согласно расписания			
Выходные			Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством российской Федерации			
Проведение входного контроля, промежуточной аттестации (в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой).						

**Календарный учебный график**

Дата проведения занятия	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
Первый год обучения					
	<b>Тема: Общие вопросы теории и практики плавания.</b> *Положительное влияние плавания и аквааэробики на укрепление здоровья и закаливание организма; строение	1 час	1 час	0 часов	Беседа, опрос.

	тела человека; спортивные стили плавания; физкультурная (плавательная) и пространственная терминологии.				
	<b>Правила безопасного поведения в бассейне.</b> *Правила и особенности поведения на занятиях по плаванию в воде. *Техника безопасности при проведении занятий в плавательном бассейне.	2 часа	1 час	1 час	Наблюдение во время занятия.
	<b>Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания</b> *Техника плавания различными способами. *Основные элементы разных стилей плавания.	6 часов	1 час	5 часов	Наблюдение во время занятия.
	<b>Фигурное плавание (статическое плавание).</b> *Схемы построения фигур на воде с предметами и без предметов, в различных связках.	4 часа	1 час	3 часа	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога.
	<b>Игры на воде</b> *«Лягушата». *«Водолазы». *«Искатели морских сокровищ». *«Поплавок», «Звезда» *«Звезда» - «Стрела». *«Пятнашки с «поплавком» («стрелой») *«Быстрые дельфины». *«Торпеда точно в цель!». *«Волейбол в воде». *«Борьба за мяч». *«Водное поло».	4 часа	0 часов	4 часа	Наблюдение во время занятия.
	<b>Упражнения на развитие координационных возможностей.</b> *Разновидности ходьбы в воде. *Разновидности бега в воде.	5 часов	0 часов	5 часов	Наблюдение во время занятия.
	<b>Упражнения на развитие силовых возможностей</b> *Различные движения рук и ног с предметами (нудолсы, ласты, резиновые кольца, мячи, надувные круги, лопатка,	4 часа	0 часов	4 часа	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога.

	нарукавники, гимнастическая палка, резиновые жгуты); сидя, стоя и лежа в воде на груди и на спине.				
	<b>Упражнения на развитие гибкости</b> *Что такое гибкость. *Для чего нужна растяжка.	2 часа	0 часов	2 часа	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога.
	<b>Упражнения аэробной направленности.</b> *Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.	8 часов	0 часов	8 часов	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога.
	<b>Всего 1 год обучения</b>		<b>36 часов</b>	<b>4 часа</b>	<b>32 часа</b>
<b>Второй год обучения</b>					
	<b>Тема: Правила здоровья.</b> *Здоровый образ жизни. *Правила здорового образа жизни. *Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом	1 час	1 час	0 часов	Беседа, опрос, работа с дидактическим материалом.
	<b>Игры и игровые упражнения на воде и под водой.</b> *Игры и игровые упражнения на воде, под водой. *Подражательные игровые упражнения.	6 часов	0 часов	6 часов	Наблюдение во время занятия.
	<b>Водный стретчинг (упражнения в воде на растягивание различных групп мышц)</b> *Стретчинг – что это. *Игровой стретчинг в воде.	6 часов	0 часов	6 часов	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога, игра
	<b>Упражнения с элементами аквааэробики с большим мячом.</b> *Основные движения и перестроения с предметом (мячом). *Координация движений. *Выразительность движений.	6 часов	0 часов	6 часов	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога, игра и импровизация.
	<b>Упражнения с элементами аквааэробики с обручем</b>	5 часов	0 часов	5 часов	Наблюдение во время занятия,

	<p>*Основные движения и перестроения с предметом (обручем).</p> <p>*Координация движений.</p> <p>*Выразительность движений.</p>				практический показ педагога
	<p><b>Танцевальная композиция «Капельки»</b></p> <p>*Основные движения и перестроения. Различные шаги с перестроениями.</p> <p>*Образность и выразительность движений.</p> <p>*Ориентировка в водном пространстве бассейна.</p> <p>*Осанка и координация движений.</p>	3 часа	0 часов	3 часа	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога
	<p><b>Танцевальная композиция «Сюрприз»</b></p> <p>*Основные движения и перестроения с предметом (гибкая водная палка – нудолс).</p> <p>*Осанка и координация движений.</p> <p>*Изобразительность движений.</p>	3 часа	0 часов	3 часа	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога, творческие импровизации.
	<p><b>Танцевальная композиция «Лягушата на пруду»</b></p> <p>*Основные движения и перестроения с предметом (короткие ленты).</p> <p>*Использование мимики и жестов.</p> <p>*Осанка и координация движений.</p> <p>*Изобразительность движений.</p>	3 часа	0 часов	3 часа	Наблюдение во время занятия, практический показ педагога, игровая импровизация.
	<p><b>Композиция художественного плавания «Танец кувшинок»</b> <b>(итоговое открытое занятие)</b></p> <p>*Использование знакомых движений в определённой музыкальной ритмичности.</p> <p>*Смена музыкальных фраз.</p> <p>*Образность и выразительность движений.</p>	3 часа	0 часов	3 часа	Выступление.
	<b>Всего</b>	<b>36 часов</b>	<b>1 час</b>	<b>35 часов</b>	