Департамент образования администрации
города Нижнего Новгорода

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 88»
(МБДОУ «Детский сад № 88»)

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 01.09.2026

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 88»
от 01.09.2026 № 108 о.д.

Ольга Павловна Калинина
Подписано цифровой подписью: Ольга Павловна Калинина
Дата: 2026.10.06 16:05:33 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа
«Морские котики»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 88»
(для детей 3-4 лет)

Срок реализации программы – 8 месяцев.
Составитель: Красавина О.А.

город Нижний Новгород
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Организационно-педагогические условия	5
2.1	Материально-техническое обеспечение	6
3	Текущий контроль	6
4	Формы промежуточной аттестации	6
5	Учебный план	7
6	Календарный учебный график	9
7	Рабочая программа	10
8	Оценочные и методические материалы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Морские котики» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 года № 18;
- Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. А использование спортивного оборудования нового поколения (гантели, утяжелители, нудлы, ласты, перчатки «лягушачьи лапки»,мячи,) помогают разнообразить физические упражнения на воде и сделать их более интересными и занимательными.

В последние годы снижается двигательная активность детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, развиваются дефекты осанки, нарушается координация движений.

Повышению мотивации к физическим упражнениям, совершенствованию координации движений способствует обучение по плаванию – «Морские котики».

Программа «Морские котики» - это комплексы упражнений нетрадиционных направлений плавания (аквапластика, аквааэробика).

Новизна. Программа включает нетрадиционные направления плавания - аквапластика и аквааэробика, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Морские котики» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений на суше и в воде с применение специального снаряжения (гимнастические палки, утяжелители, нудлы, ласты, перчатки «лягушачьи лапки»,мячи), что делает обучение привлекательными. Обучение дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, быстрота, координация движений, сила и гибкость.

Практическая значимость программы

На суше на организм человека огромное воздействие оказывает сила гравитации. При занятиях в воде воздействие гравитационного притяжения на тело ослаблено. К тому же вода обладает уникальными свойствами. Чем глубже

погружается тело, тем слабее гравитация. Выталкивание тела (по закону Архимеда о выталкивающей силе воды) порождает замечательное чувство невесомости и плавучести, сокращает вес, позволяет снять нагрузку с опорно- двигательного аппарата, развивая силу мышечного аппарата,а так же позволяет естественным образом держаться руками и ногами на поверхности воды. Выполнение определенных упражнений способствует большей подвижности суставов, увеличивая их гибкость; увеличивает мышечную силу и выносливость, повышая общий мышечный тонус

Специальные уражнения позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Аквааэробика и Аквапластика создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к плаванию. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- Совершенствование развитие физических качеств (координации движения, ловкость ,устойчивость, быстрота, сила ,выносливость, гибкость)
- Улучшение двигательного навыков , в том числе навыков плавания
- Обеспечение эффективного оздоровления детского организма и гармоничного психо- эмоционального и психо- физического развития.

Задачи:

- Научить детей конструктивному взаимодействию с водой.
- Учить детей выполнять базовые и продвинутые упражнения на воде.
- Формировать умения дыхания и согласованной работы рук и ног.
- Познакомить детей с Аквааэробикой, как способом активного отдыха
- Формировать умение ритмично выполнять основные плавательные движения в заданном темпе, под музыку.

Планируемые результаты:

- Редко болеют прстудными и ифекционными заболеваниями
- Отличаются гармоничным психо- физическим развитием
- Обладают хорошо развитой мышечной силой, выносливостью, двигательной координацией
- Проявляют хорошо развитые навыки плавания и выполнение синхронных физических упражнений на воде

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы "Морские котики"

Модуль	Планируемые результаты
«Аквапластика»	- преодоление водобоязни, умение расслабиться, - свободно передвигается в воде в разных направлениях с предметом, -выполняет погружение с головой, вдох-выдох в воду и на задержке дыхания, -выполняет основные базовые элементы плавания (погружение в воду с задержкой дыхания, движения руками в воде, движения прямыми ногами, всплывание и лежание на воде), - развитие гибкости.
«Аква аэробика»	-преодоление водобоязни, - умение двигаться в заданном темпе по речевому сигналу, под музыку, - обладает двигательной координацией.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 3-4 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8 месяцев (октябрь - май)

Периодичность обучения: один раз в неделю, во вторую половину дня.

Длительность обучения: 15 мин.

Наполняемость группы: 10 человек.

Формы проведения обучения: тренировка, соревнования, эстафеты, командные подвижные игры, круговые тренировки.

Форма организации: групповая.

Структура занятия по Аквааэробикке включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – организация детей, создание мотивации, разминка под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части тренировки к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические

упражнения.

Основная часть - обучение и совершенствование движений на воде, на развитие гибкости, пластики движения, упражнения на развитие ритма, элементы танца, выполнение элементов плавания под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели тренировка, от возможностей детей. Продолжительность составляет 5 минут.

Заключительная часть – Включает восстановление дыхания, упражнениями на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование
1.	Бассейн
2.	Игрушки плавающие, тонущие
3.	Нудлы
4.	Плавательные доски
5.	Ласты
6.	Мячи

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения пройденного материала каждым обучающимся. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначения
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающий частично освоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся освоил материал полностью	Зеленая клетка

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (январь, май) проводится аттестация - это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Морские котики» по итогам завершения каждого модуля.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(3-4 года)

№	Тема	Кол-во часов
Модуль 1 Аквапластика		
1	«Познакомимся с Водичка!»	1
2	«Морские котики резвятся!»	1
3	«Смелые котики!»	1
4	«Веселый мяч»»	1
5	«Солнышко и Дождик»	1
6	« В гостях у морских обитателей »	1
7	«Пузыри, пузыри!»	1
8	«Прогулка с Крокодилом»	1
9	«Зайчата умываются!»	1
10	«Водная гимнастика»	1
11	«Прыг-скок»	1
12	«Лодочки плывут»»	1
13	«Клад»	1
14	«Потягушки!»	1
15	«Веселая рыбалка»	1
16	«Мы смелые, умелые!»	1
Модуль 2 Аквааэробика		
1	«Музыкальная шкатулка»	1
2	«Озорные морские котики»	1
3	«Веселые пузыри»	1
4	«Шарики»	1
5	«Забавные рыбки»	1
6	«Ножками попляшем»	1
7	«Музыкальная шкатулка»	1
8	«Озорные морские котики»	1
9	«Веселые пузыри»	1
10	«Шарики»	1
11	«Забавные рыбки»	1
12	«Ножками попляшем»	1
13	«Цирк»	1
14	«Змейка»	1
15.	«Танец с мячом»	1
16.	«Самые смелые, ловкие , умелые!»	1
Итого:		32

Длительность (академический час)	15 мин
Количество в неделю/ время (минуты)	1/15
Количество в месяц / время (минуты)	4/60 мин.
Количество в учебном году / время (минуты)	32/480

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МОРСКИЕ КОТИКИ» 3-4 ЛЕТ.

<table>
<tr><td colspan="13">Модуль «Аквапластика»</td><td colspan="20">Модуль "Аквааэробика"</td></tr>
<tr><td colspan="13">IVквартал</td><td colspan="15">Iквартал</td><td colspan="8">IIквартал</td></tr>
<tr><td colspan="4">Октябрь</td><td colspan="4">Ноябрь</td><td colspan="5">Декабрь</td><td colspan="3">Январь</td><td colspan="4">Февраль</td><td colspan="5">Март</td><td colspan="4">Апрель</td><td colspan="4">Май</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>1</td><td>0,5з+ 0,5П</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>1</td><td>0,5з+ 0,5П</td></tr>
<tr><td colspan="15">Всего занятий за модуль:
15,5/0,5</td><td colspan="20">15,5/0,5</td></tr>
<tr><td colspan="35">Всего занятий:
32</td></tr>
</table>

П- промежуточная аттестация; з – занятия.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(3-4 года)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Инвентарь	Методическое обеспечение
Модуль «Аквапластика» 3-4г					
1.	«Познакомимся с Водичка!»	1. Ознакомить детей со свойствами воды. 2. Показать основные движения в воде 3. Научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками..	Войти в воду.. Ходить по бассейну по одному, взявшись за руки. Окунуться по шею(присесть), взявшись за руки. Дойти до противоположного бортика, взять игрушку. Играть с игрушкой. Игра «Водичка, водичка, умой мое личико!»	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр14
2.	«Морские котики резвятся!»	1 Учить самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях. 2 Учить задержке дыхания. Учить делать выдох на воду. 3. Учить опускать лицо в воду.	Войти в воду. Ходить по бассейну разными способами. Прыгать в воде разными способами. Умывать лицо. Опускать лицо в воду.	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр17
3.	«Смелые котики!»	1. Воспитывать самостоятельность, активность, решительность	Войти в воду. Ходить по бассейну разными	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр18

		2. Учить опускать лицо в воду.	способами. Прыгать в воде разными способами. Умывать лицо. Опускать лицо в воду, задерживая дыхание. Открывать глаза. Свободные игры с предметами.		
4.	«Веселый мяч»»	1. Приучать самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях, с предметом. 2. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду.	Войти в воду и окунуться. Окунуть лицо в воду. Похлопать ладошками по воде. Игра «Наша Таня громко плачет» бросить мяч и догнать его Принести мяч воспитателю.	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр18
5.	«Солнышко и Дождик»	1. Приучать не бояться воды и передвигаться группой 2. Обучать передвигаться по бассейну и опускать лицо в воду	Умывать лицо. Игра «Солнышко и Дождик». Передвижение с игрушками. Игра «Сделай дождик» брызгать на себя	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр19
6.	« В гостях у морских обитателей »	1. Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, вытягивать ноги назад в положении лежа. 2. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг	Выдох перед собой в воздух, на воду. Передвигаться на руках разными способами «Крокодильчики», «Крабики», «Раки», «Бегимотики». Игра «Морской бой»	мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр19
7.	«Пузыри, пузыри!»	1 Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. 2. Приучать делать выдох в воду	Наклониться над водой и умыть лицо. «Пускаем пузыри»опустив лицо в воду выдохнуть. Стоя в кругу, присесть и встать «Островки». Присесть, встать на руки, вытянуть ноги назад «Бегимотики»	Плавающие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр20
8.	«Прогулка с Крокодилом»	1. Ознакомить со способом передвижения на руках 2.Совершенствовать погружение в воду с головой	«Крокодил плывет» ходьба на руках, с погружением лица в воду. Поплескаться, поиграть. Передвигаться по бассейну опустив лицо в воду.	Плавающие игрушки.	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр20

			Игра «Доползи до игрушки»		
9.	«Зайчата умываются!»	1 Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве. 2. Приучать уверенно передвигаться в воде	Ходить по бассейну, продвигая носом лодочку. Встать у обруча, лежащего на воде, опустить лицо в обруч «Зайки моют носики». Плавать в кругах. Лежа в кругах ,упражнения на релаксацию	Лодочки. Круги	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр21
10.	«Водная гимнастика»	1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, ползать по дну бассейна. 2. Развивать гибкость и координацию движений.	Стоя в кругу ,поливать себя водой «Сделаем дождик» Присесть в воду, выпрыгивать как можно выше. Лечь на дно, вытягиваемся, «Двигаемся как Ужики» Сесть на дно, опереться руками сзади. Поднимаем ножки выше. «Фонтанчик» двигать ногами вверх-вниз.	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр21
11.	«Прыг-скок»	1. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. 2. Совершенствовать погружение под воду с головой	Присесть в воду, выпрыгивать как можно выше. Играть и плескаться самостоятельно Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе, погружаясь под воду с головой	Плавающие игрушки.	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр21
12.	«Лодочки плывут»»	1. Начать обучать глубокому вдоху и постепенному выдоху, однократному выдоху 2. Способствовать воспитанию смелости	Выдох на границе воды и воздуха «Остудить чай!». Дуем на игрушку «Дует ветер!» «Переправа» дети лежат на воде, держатся за палку, педагог тянет их за собой.	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр22

13.	«Клад»	1. Показать как свободно лежать на воде. 2.Воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	Игра с игрушками тонущими, доставать со дна. « Пройди в тоннель» ползая по дну, нужно пройти в обруч. Поплавок «Морская звезда» с поддержкой педагога	Тонущие игрушки Обруч	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр22
14.	«Потягушки!»	1. Продолжать развивать гибкость 2. Продолжать учить горизонтальному положению тела пловца, с погружением лица в воду.	Передвижения по бассейну разными способами.«Большие маленькие ножки»маленькие, большие шаги, «Цапли»выше ноги поднимаем, «Лягушата»приседаем , колени в стороны- растяжка. «Крокодил спит» лежа на дне бассейна погрузить лицо в воду	Плавающие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр22
15.	«Веселая рыбалка»	1. Продолжать развивать ловкость 2. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятны условиям внещней среды. 3. Приучать действовать по сигналу.	Разойтись по бассейну, по сигналу подойти к педагогу «Насос»стоя- вдох, присесть выдох в воду. Игра «Веселая рыбалка» кто больше соберет плавающих игрушек.	Плавающие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр18
16.	«Мы смелые, умелые!»	1.Воспитывать самостоятельность, активность, решительность. 2. Обучать расслаблению и отдыху на воде.	Игры с плавающими игрушками. Свободное купание. «Катание в кругах» упражнение на расслабление	Плавающие игрушки. Круги.	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр19
Модуль «Аквааэробика"3-4г					

17.	«Музыкальная шкатулка»	1. Продолжать обучение свободно передвигаться по бассейну разными способами. 2. Приучать детей действовать по сигналу, Под музыку.	Передвигаться по бассейну разными способами под музыку. Стоя, наклониться над водой, подуть на воду. В том же положении опустить лицо в воду, сделать выдох. Ритмичные упражнения стоя: «Потягушки»руки вверх «Носочки» ножку на носочек «Вытри ножки»ножку назад на носочек «Покажем ножки»поднять ножку из воды «Попрыгушки» на двух ногах	Мячи	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр.38
18.	«Озорные морские котики»	1. Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду 2. Упражнять в передвижении по дну бассейна на руках под музыку	Подпрыгивать и приседать в воду Поплескаться стоя в кругу «Котики резвятся» Стоя на руки на дне бассейна Ритмичные упражнения: «Котики потягиваются»стоя на коленях, покачиваться вперед, назад. «Котики качаются» вытянуть ноги назад, качаем плечами из стороны в сторону. «Котики хлопают» согнуть, разогнуть ножки две, по одной	Игрушки плавающие	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр39
19.	«Веселые пузыри»	1. Совершенствовать погружение под воду с головой, открывать глаза. 2. Обучать многократным выдохам в воду	Переходить от одного бортика до другого «Цапли» Выпрыгивать из воды у опоры и погружаться под воду с головой. Стоя на руки на дне бассейна Ритмичные упражнения:	Круги	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр22 Обучение плаванию и аквааэробике в

			«Пускаем пузыри» опустить лицо в воду- выдох. «Посмотрим что под водой!» опустить лицо в воду, открыть глаза.		группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр39
20.	«Шарики»	1. Продолжаем обучать глубокому вдоху и постепенному выдоху. 2. Обучать погружению под воду, лежа на животе на дне бассейна, выпрямлять руки и ноги	Стоя в кругу, надуваемся как шарик и медленно сдуваемся, сдуваемся в воду. Свободные перемещения с игрушкой. Взяться руками за палку, которую держит педагог, вытянуть ноги, чтоб они всплыли, педагог тянет детей лежащих на воде.	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр23 Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр40
21.	«Забавные рыбки»	1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, ползать по дну бассейна. 2. Развивать координацию движений.	Вращать руками одновременно вперед, назад, попеременно вперед, назад. ,То же в движении, ходить по бассейну и вращать руками. «Поймай рыбку!» игра с рыбкой на палке.	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр23 Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр40
22.	«Ножками попляшем»	1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, ползать по дну бассейна.	Передвигаться по бассейну разными способами под музыку. Сесть на дно бассейна ,опереться руками сзади.	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр21 Обучение

		2. Развивать координацию движений.	«Носочки» вытянуть носочек «Покажем ножки»поднять ножку из воды, две ножки поднять. «Фонтан»двигать ногами вверх-вниз		плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр41
23.	«Музыкальная шкатулка»	1. Продолжать обучение свободно передвигаться по бассейну разными способами 2. Приучать детей действовать по сигналу, Под музыку.	Передвигаться по бассейну разными способами под музыку. Стоя, наклониться над водой, подуть на воду. В том же положении опустить лицо в воду, сделать выдох. Ритмичные упражнения стоя с нудлами «Потягушки»руки вверх «Носочки» ножку на носочек «Вытри ножки»ножку назад на носочек «Покажем ножки»поднять ножку из воды «Попрыгушки» на двух ногах	Нудлы	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр41
24.	«Озорные морские котики»	1. Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду 2. Упражнять в передвижении по дну бассейна на руках под музыку	Подпрыгивать и приседать в воду Поплескаться стоя в кругу «Котики резвятся» Стоя на руки на дне бассейна Ритмичные упражнения: «Котики потягиваются»стоя на коленях, покачиваться вперед, назад. «Котики качаются» вытянуть ноги назад, качаем плечами из стороны в сторону.	Игрушки плавающие	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр40

			«Котики хлопают» согнуть, разогнуть ножки две, по одной		
25.	«Веселые пузыри»	1. Совершенствовать погружение под воду с головой, открывать глаза. 2. Обучать многократным выдохам в воду	Переходить от одного бортика до другого «Цапли» Выпрыгивать из воды у опоры и погружаться под воду с головой. Стоя на руки на дне бассейна Ритмичные упражнения: «Пускаем пузыри» опустить лицо в воду- выдох. «Посмотрим что под водой!» опустить лицо в воду, открыть глаза.	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр22 Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр39
26.	«Шарики»	1. Продолжаем обучать глубокому вдоху и постепенному выдоху. 2. Обучать погружению под воду, лежа на животе на дне бассейна, выпрямлять руки и ноги	Стоя в кругу, надуваемся как шарик и медленно сдуваемся, сдуваемся в воду. Свободные перемещения с игрушкой. Взяться руками за палку, которую держит педагог, вытянуть ноги, чтоб они всплыли, педагог тянет детей лежащих на воде.	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр23 Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр38
27.	«Забавные рыбки»	1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, ползать по дну бассейна. 2. Развивать координацию движений.	Вращать руками одновременно вперед, назад, попеременно вперед, назад. ,То же в движении, ходить по бассейну и вращать руками. «Поймай рыбку!» игра с рыбкой на палке.	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр23 Обучение плаванию и аквааэробике в

					группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр39
28.	«Ножками попляшем»	1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, ползать по дну бассейна. 2. Развивать координацию движений.	Передвигаться по бассейну разными способами под музыку. Сесть на дно бассейна ,опереться руками сзади. «Носочки» вытянуть носочек «Покажем ножки»поднять ножку из воды, две ножки поднять. «Фонтан»двигать ногами вверх-вниз	Тонущие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр21 Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр40
29.	«Цирк»	1. Упражнять в передвижения по бассейну под музыку. 2. Совершенствовать погружение с головой.	Игра с игрушками тонущими, доставать со дна. « Проплыви в обруч» ходьба на руках по дну, ноги назад, нужно пройти в обруч. Поплавок «Морская звезда» лежа на животе на дне бассейна, руки и ноги в стороны, лицо в воду. «Стрелочка», то же руки вместе, ноги вместе.	Тонущие игрушки Обруч	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр24 Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр39
30.	«Змейка»	1. Воспитывать чувство коллективизма 2. Развивать смелость, активность чувство товарищества	«Змейка» передвигаться, взявшись за руки. Педагог водит «Змейку» по бассейну Встать в круг, взявшись за руки, руки вверх, вниз, вверх, вниз,	Игрушки плавающие	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр24 Обучение плаванию и аквааэробике в

			присесть, встать. Игра«Пузырь»		группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр40
31.	«Танец с мячом»	1.Спобствовать формированию правильной осанки. 2.Развивать ловкость и координацию движений, владеть предметом	Свободное передвижение по бассейну, поймать себе мяч(мячи плавают на воде). Стоя , упражнения с мячом .	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр24
32.	«Самые смелые, ловкие, умелые!»	1. Диагностика умений преодоления водобоязни, передвижения, погружения в воду, выдох в воду. 2. Способствовать закаливанию организма	Игра «Брызгалка!» не бояться брызг Хождение на руках, погружать лицо в воду, открывать глаза в воде, выдыхать в воду. Свободное купание с игрушками	Игрушки тонущие, плавающие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр24

8.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раза в год (январь, май) проводится аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы "Морские котики" по итогам завершения. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения по итогам завершения учебного года

Характеристика	Обозначение
Красная клетка	необходима поддержка, поддержка деятельности со стороны взрослого
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого

Обработка результатов аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

Результат фиксируется в протоколе.

Диагностическая карта

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 88»

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля «Аквапластика»

дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы "Морские котики" (для детей 3-4 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала						Примечания (выводы и рекомендации)
		Преодоление водобоязни, расслабление	Свободно передвигается в воде в различных направлениях, с предметом	Выполняет погружение с головой, вдох-выдох в воду и на задержке дыхания.	Выполняет основные базовые элементы плавания (погружение в воду с задержкой дыхания, движения руками в воде, движения прямыми ногами, всплывание и лежание на воде)	Скольжение на груди	Развитие ловкости	
1								
2								

Дата проведения_____года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу - дополнительную общеразвивающую программу

_____

(ФИО)

Диагностическая карта

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 88»

Протокол №2

промежуточной аттестации по завершению модуля «Аквааэробика»

дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы "Морские котики" (для детей 3-4 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала			Примечания (выводы и рекомендации)
		Преодоление водобоязни	Умение двигаться в заданном темпе по речевому сигналу, под музыку	Овладеет двигательной координацией	
1					
2					

Дата проведения_____года

Педагогический работник,
реализующий дополнительную общеобразовательную программу - дополнительную общеразвивающую программу

_____
(ФИО)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Арзамасцева Л.С. Микляева Н.В. Морозова Л.Д. Птицын И.В. Романова О.Ю. Семенчук М.Г. Черепанова О.О. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011
2. «Плавай как мы!»М.Рыбак Москва, Обруч 2014