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 5-6 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 упражнения 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.
- Расширять представления детей о Аквааэробике, как способе активного отдыха.
- Формировать умение ритмично выполнять основные плавательные движения в заданном темпе, под музыку, осуществлять синхронные физические упражнения в воде.

Планируемые результаты:

- Редко болеют простудными и инфекционными 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
«Акваластика»	-свободно передвигается в воде в разных направлениях с предметами, выполняя упражнения на развитие гибкости, -выполняет основные базовые элементы плавания, - умеет расслаблять тело на воде лежа на животе и на спине, -умеет, ныряя, собирать игрушки со дна, - умеет синхронно выполнять пластические комбинации, -свободно плавает любым способом.
«Аква аэробика»	-выполняет элементы аквааэробики выразительно и синхронно в команде под музыку, -обладает хорошо развитой двигательной координацией, -проявляет развитые навыки плавания.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 5-6 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: 25 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 15 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
(5-6 лет)

№	Тема	Кол-во часов
Модуль 1 Аквапластика		
1	«Приветствие!»	1
2	«Чтоб здоровым быть всегда, нам помощница -Вода!»	1
3	«Морское путешествие»	1
4	«Радужные пузыри»	1
5	«Смелые, умелые!»	1
6	«Медузы»	1
7	«Мой веселый мяч»	1
8	«На дне морском»	1
9	«Морские жители»	1
10	«Сказки моря»	1
11	«Что такое поплавок?»	1
12	«Смелые, умелые!»	1
13	«Медузы»	1
14	«Мой веселый мяч»	1
15	«В гостях у бегемота»	1
16	«Морские жители»	1
Модуль 2 Аквааэробика		
1	«Музыкальная шкатулка»	1
2	«Озорные морские котики»	1
3	«Веселые пузыри»	1
4	«Морское путешествие»	1
5	«Белые медвежата»	1
6	«Медвежата на льдине»	1
7	«Музыкальная шкатулка»	1
8	«Озорные морские котики»	1
9	«Веселые пузыри»	1
10	«Торпеды»	1
11	«Забавные рыбки»	1
12	«Танец морских котиков»	1
13	«Цирк»	1
14	«Змейка»	1
15.	«Танец с мячом»	1
16.	«Самые смелые, ловкие , умелые!»	1

Итого:	32
Длительность (академический час)	25 мин
Количество в неделю/ время (минуты)	1/25
Количество в месяц / время (минуты)	4/100 мин.
Количество в учебном году / время (минуты)	32/800

6 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МОРСКИЕ КОТИКИ» 5-6 ЛЕТ.

<table>
<tr><td colspan="17">Модуль «Аквапластика»</td><td colspan="17">Модуль "Аквааэробика"</td></tr>
<tr><td colspan="17">IVквартал</td><td colspan="17">Iквартал</td><td colspan="17">IIквартал</td></tr>
<tr><td colspan="4">Октябрь</td><td colspan="5">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="3">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></

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(5-6 лет)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
Модуль «Аквапластика»5-6л					
1.	«Приветствие!»	1. Повторить правила поведения в бассейне 2. Способствовать закреплению приобретённых навыков личной гигиены	Организованный вход в помещение бассейна, переодевание, душ, вход в воду. Передвижение разными способами. Лежание на воду у опоры. Погружение лица в воду с выдохом в воду. Погружение под воду с головой, с задержкой дыхания. «Звезда», «Медуза» у опоры	Тонущие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр48
2.	«Чтоб здоровым быть всегда, нам помощница - Вода!»	1. Способствовать сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. 2.Совепшенствовать погружение под воду , выполняя выдохи в воду	Передвижение по бассейну с заданиями. «Торпеды» скольжение по сигналу на груди, с движением ног. Игра «Морской бой»	Плавательные доски	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр51
3.	«Морское путешествие»	1. Продолжать приучать принимать горизонтальное положение на груди , на спине, скольжению. 2. Развивать гибкость, координацию движения.	Разминка для рук, для ног. «Веселая растяжка» Фигуры на воде «Стрелочка»«Русалочка» «Морская звезда» Игра «Море волнуется»; Упражнения на расслабление	Плавающие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр51

4.	«Радужные пузыри»	1. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания. Открывать глаза под водой 2. Закрепить движения ног с подвижной опорой.	Разминка с обручами. «Радужные пузыри» «Не зевай и пузырик занимай»игра с обручами. Подныривать, задержать дыхание, окунуться в обруч и открыть глаза Подныривание в обруч, Пускание пузырей в центр обруча. «Проплыви в тоннель» проплыть в обруч, держась за доски.	Обручи Доски	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр51
5.	«Смелые, умелые!»	1. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания. Открывать глаза под водой 2. Закрепить движения ног с подвижной опорой.	Разминка с нудлами. Лежа с нудлами на груди, на спине, добавить движение ног (кроль) «Морская звезда» с нудлами на груди, на спине Игра «Сокровища» с тонущими игрушками	Нудлы Тонущие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр51
6.	«Медузы»	1. Продолжать приучать расслаблять тело в воде лежа на животе, на спине. 2. Продолжать обучение работы ног с подвижной опорой.	Свободная игра с мячом. «Медузы» лежа на мяче на груди, на спине Скольжение на груди, на спине с мячом в руках. Танец «Медуз» лежа на мяче работа ног кролем.	Мячи	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр78
7.	«Мой веселый мяч»	1. Совершенствовать движения на воде. 2. Закреплять погружение в воду с головой.	Разминка с мячом Плавание разными способами с мячом. «Догони мяч!» плавание на груди толкая мяч перед собой Лежать на воде, зажать мяч ногами Лежать на спине, мяч к груди	Мячи	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности

			«Переброс мяч» перебрасываем мячи через сетку		ДОУ-АРКТИ,2011 Стр78
8.	«На дне морском»	1. Приучать расслаблять тело в воде лежа на животе, лежать на спине . 2. Продолжать обучение работы ног с подвижной опорой	Свободное плавание «Медузы» лежа на груди, ноги в стороны. «Морская черепаха» колени обнять руками. Танец «Медуз» в кругу, лежа на груди, вниз лицом, взявшись за руки. Упражнение на расслабление	Тонущие игрушки	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр78
9.	«Морские жители»	1. Совершенствовать лежание на воде 2. Продолжить учить передвижениям по дну в различных положениях, работая ногами (кроль) .	Ходьба, бег, прыжки. «Крокодил», «Крабик», «Рак», «Медуза». «Черепаха» « На дне» передвижение по дну на руках ,погружение под воду целиком, открывать глаза. «Пройди в тоннель» пройти по дну в обруч	Обруч	«Плавай как мы!»М.Рыбак Стр39
10.	«Сказки моря»	1. Учить лежанию на воде на спине 2. Закрепить плавание с подвижной опорой(нудл). 3. Учить лежанию на воде с подвижной опорой.	Ходьба, бег, прыжки. «Крокодил», «Крабик», «Рак», «Медуза»с нудлом на груди, за спиной. Лежание на груди с нудлом, на спине(нудл под шеей) Плавание на груди с нудлом, работа ног кролем, на спине.	Нудлы	«Плавай как мы!»М.Рыбак Стр39
11.	«Что такое поплавок?»	1. Совершенствовать вдох и выдох в воду. 2. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду. 3. Учить работать ногами с подвижной опорой.	Самостоятельное плавание. «Лягушата»лежа на груди с нудлом, передвижение с работой ног в стороны(брас) на нудлы, лежа на груди опираясь на нудлы, лежать «Поплавок!». «Кто дольше»	Нудлы	«Плавай как мы!»М.Рыбак Стр39

12.	«Смелые, умелые!»	1. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания. Открывать глаза под водой 2. Закрепить движения ног с подвижной опорой.	«Поплавок!» с нудлами Добавить движение ног (кроль) «Не зевай- быстро обруч занимай»игра с обручами, подныривать, задержать дыхание	Нудлы обручи	«Плавай как мы!»М.Рыбак Стр39
13.	«Медузы»	1. Приучать расслаблять тело в воде лежа на животе . 2. Продолжать обучение работы ног с подвижной опорой.	Свободная игра с мячом. «Медузы» лежа на мяче. Танец «Медуз» лежа на мяче работа ног кролем.	Мячи	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр78
14.	«Мой веселый мяч»	1. Совершенствовать движения на воде. 2. Закреплять погружение в воду с головой.	Передвижения по бассейну разными способами с мячом. «Нам скользко!» ходьба скольжением по дну бассейна. «Мяч догони»плавание на груди, толкая мяч перед собой.	Мячи	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр78
15.	«В гостях у бегемота»	1. Приучать расслаблять тело в воде лежа на животе, лежать на спине . 2. Продолжать обучение работы ног с подвижной опорой	Свободное плавание «Лягушата» лежа на мяче на груди, ноги в стороны, «Лягушата на кочке» колени обнять руками. Танец «Лягушат» лежа на мяче работа ног кролем. «Бегимотики» лежа на животе, вдох, погружаясь сделать бурный выдох. Так же на спине	Тонущие игрушки ц	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр78

16.	«Морские жители»	1. Совершенствовать различные виды передвижений в воде 2. Способствовать сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.	Ходьба, бег, прыжки. «Крокодил», «Крабик», «Рак», «Медуза» Передвижение по дну на руках с нудлом . Лежание на груди с нудлом. Плавание на груди с нудлом, работа ног кролем	Нудлы Обруч	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр52
Модуль «Аквааэробика"5-6л					
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. Опуская голову в воду, делать выдох. Ритмичные упражнения стоя: «Стрелочка»руки вверх «Волна» руки вверх, движение тела волной от колен. «Винт» поворот вокруг себя То же в скольжении Упражнение на расслабление	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр55
18.	«Озорные морские котики»	1. Продолжать учить работе ног кролем в положении лежа на груди, на спине 2. Упражнять в передвижении по дну бассейна на руках под музыку	Поплескаться стоя в кругу «Котики резвятся» Ритмичные упражнения: «Котики потягиваются» разминка. «Котики пускают пузыри» погружение, выдох в воду «Котики хлопают» погружение с задержкой дыхания, работа стопами вверх-вниз «Котики ныряют» проплыть под разделительной полосой , открыть глаза	Разделительная сетка Мяч надувной	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр39

19.	«Веселые пузыри»	1. Совершенствовать погружение под воду с головой, открывать глаза. 2. Совершенствовать многократным выдохам в воду	Передвижения по бассейну с плавательными досками «Лодочки плывут» под музыку Фигуры на воде «Морская звезда», «Стрелочка», «Морская черепаха» «Пускаем пузыри» опустить лицо в воду- выдох. «Посмотрим что под водой!» собрать тонущие игрушки	Тонущие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр22
20.	«Морское путешествие»	1. Продолжаем формировать навык глубокому вдоху и постепенному выдоху. 2. Продолжать совершенствовать скольжение на груди , на спине	Передвижение в разных направлениях и разными способами. Лежание на груди с различным положением рук. То же в движении, скользить на груди, на спине	Плавающие игрушки	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр23
21.	«Белые медвежата»	1. Продолжать упражнять в скольжении на груди с подвижной опорой 2. Развивать координацию движений.	Самостоятельное плавание с досками. «Плаваем на льдинах» лежа на груди , скольжение с разным положением рук, ноги кроль. «Ловим рыбку!» игра с тонущими игрушками.	Доски	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр23
22.	«Медвежата на льдине»	1. Упражнять детей в лежании и скольжении на спине 2. Развивать смелость и ловкость.	Самостоятельное плавание с досками. «Плаваем на льдинах»лежа на животе, на спине с разным положением рук, ноги кроль. «Поймай рыбку!» игра с рыбкой на палке.	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр21
23.	«Музыкальная шкатулка»	1. Продолжать обучение свободно передвигаться по бассейну разными	Передвигаться по бассейну разными способами под музыку.	Нудлы	Обучение

		способами 2. Приучать детей действовать по сигналу, Под музыку.	Ритмичные упражнения с нудлами «Звезда», «Черепаха», «Стрелочка», «Конек» Упражнение на расслабление		плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр79
24.	«Озорные морские котики»	1. Совершенствовать вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду 2. Стимулировать различные виды передвижений в воде под музыку	Самостоятельное плавание с мячем «Котики резвятся» Ритмичные упражнения: «Котики потягиваются»стоя упражнения с мячом под музыку. «Котики охотятся» вытянуть ноги назад, скольжение не груди с мячом , то же с движением ног (кроль) «Котики ныряют» проплыть в обруч с мячом	Мячи Обруч	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр48
25.	«Веселые пузыри»	1. Совершенствовать выполнение выдохов в воду, погружение под воду с головой, открывать глаза. 2. Совершенствовать технику работы ног кроль	Окунуться, поплескаться. Скольжение на груди с досками, с выдохом в воду. «Торпеда»с работой ног кролем «Веселые пузыри»нырни в обруч, пускаем пузыри в обруч лежащий на воде, подныриваем в центор.	Плавающие доски	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр
26.	«Торпеды»	1. Практиковать выполнять многократных выдохов в воду. 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания педагога.	Передвижение по бассейну с заданиями. «Торпеды» скольжение по сигналу на груди, с движением ног. Игра «Морской бой»	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр52

27.	«Забавные рыбки»	1. Продолжать упражнять в умении делать вдох и выдох в воду с движением рук 2. Развивать координацию движений.	Вращать руками одновременно вперед, назад, попеременно вперед, назад. То же в движении, ходить по бассейну и вращать руками. То же с погружением лица в воду, с выдохом в воду. То же с подвижной опорой(доска) «Поймай рыбку!» игра с рыбкой на палке.	Доски	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр53
28.	«Танец морских котиков»	1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, в сочетании с дыханием 2. Способствовать сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.	Окунуться, поплескаться.Разминка Нудлы в руках, потянуться вверх-вдох ,опуститься под воду Качаемся из стороны в стороны Нудлы под руками на груди, обнять колени, вдох-выдох в воду. Нудлы на головой, лежаие на спине «Танец морских котиков» произвольная деятельность под музыку	Нудлы	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр52
29.	«Цирк»	1. Совершенствовать различные виды передвижения с воде. 2. Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности	Игра с игрушками тонущими, доставать со дна. « Проплыви в обруч» скольжение на груди без опоры Поплавок с обручем: «Морская звезда» лежа лицом в низ, руки и ноги в стороны «Стрелочка», то же руки вместе, ноги вместе. «Морская черепаха»обнять колени «Морской конек» взяться за лодыжки сзади Упражнение на расслабление	Обручи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр53
30.	«Змейка»	1. Воспитывать чувство коллективизма 2. Развивать смелость, активность чувство	Передвижения разными способами.	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр52

		товарищества	«Гонки катеров» скольжение на груди, с движением ног кроль. На спине. Игра «Сокровища» собрать тонущие игрушки со дна бассейна. «Змейка» катание на кругах, держась друг за друга		
31.	«Танец с мячом»	1.Спобствовать формированию правильной осанки. 2.Развивать ловкость и координацию движений, владеть предметом	Стоя, упражнения с мячом «Догони мяч» скольжение, толкая мяч перед собой, с мячом в руках. «Звезда», «Медуза», «Стрела», «Черепаха» с мячом. Свободное плавание с мячом под музыку	Мячи	«Плавай как мы!» М.Рыбак стр53
32.	«Самые смелые, ловкие , умелые!»	1. Диагностика умений преодоления водобоязни, передвижения, погружения в воду, выдох в воду. 2. Способствовать закаливанию организма	«Отдых на воде» на спине Скольжение на груди, на спине Выдох в воду 9-12-15 Ныряя собирать игрушки со дна Свободное плавание любым способом	Тонущие игрушки	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ-АРКТИ,2011 Стр30

8.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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 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 5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала						Примечания (выводы и рекомендации)
		Свободно передвигается в воде в разных направлениях с предметами, выполняя упражнения на развитие гибкости,	Выполняет основные базовые элементы плавания,	Умеет расслаблять тело на воде лежа на животе и на спине,	Умеет, ныряя, собирать игрушки со дна,	Умеет синхронно выполнять пластические комбинации,	Свободно плавает любым способом.	
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

Промежуточная аттестации по завершению модуля «Аквааэробика»

дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы "Морские котики" (для детей 5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала			Примечания (выводы и рекомендации)
		Выполняет элементы аквааэробики выразительно и синхронно в команде под музыку,	Обладает хорошо развитой двигательной координацией	Проявляет развитые навыки плавания.	
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