



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»
(МБДОУ «Детский сад № 223»)

Принято на Педагогическом совете
от 22.08.2022 г. № 1

Утверждено приказом
от 27.09.2022 № 232 - о.д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Морские звёздочки» (для детей 4-5 лет)

Период реализации: 7 месяцев

Период реализации: 7 месяцев

Составитель:
педагог дополнительного образования
Л.К.Сутормина

г. Нижний Новгород
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3-5
2	Организационно-педагогические условия	5-6
2.1	Материально-техническое обеспечение	7
3	Текущий контроль	7-8
4	Формы аттестации	8
5	Учебный план	8-9
6	Календарный учебный график	9
7	Рабочая программа	10-17
8	Оценочные и методические материалы	18-21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Дополнительная общеобразовательная программа «Аквааэробика» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 223» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», Приказом Министерства просвещения РФ от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам», Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа направлена на приобщение детей дошкольного возраста к аквааэробике, фигурному плаванию; освоение сложнокоординированных движений и упражнений на воде и под водой, умение составлять групповые фигуры на воде и исполнять групповые композиции, развитие творчества в двигательной сфере. Аквааэробика – это выполнение упражнений в воде, в том числе под определенный текст. Включает элементы плавания и синхронного плавания, различных игр на воде. В отличие от физических упражнений на суше, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Фигурное плавание – это вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под определенный текст и (или) музыку. Это один из самых утонченных и элегантных видов спорта, который сочетает в себе красоту формы и содержания. При этом, несмотря на кажущуюся легкость, фигурное плавание является весьма требовательным: помимо того, что спортсмены испытывают физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, мастерством и исключительным контролем дыхания. Юные спортсмены путем тренировочных упражнений достигают совершенства и синхронности грациозных движений Основными средствами занятий аквааэробикой являются *физические упражнения*, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Новизна:

Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения

функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

Цель

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.

Задачи

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне).
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.
4. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
5. Создавать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а - это залог успешного обучения и воспитания, закалывающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Морские звёздочки» для детей 4-5 лет рассчитана на 1 год. Для успешного освоения программы на занятиях численность детей в группе должна составлять не более 8-10 человек. Дополнительная образовательная услуга оказывается детям по запросу родителей (законных представителей).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МОРСКИЕ ЗВЁЗДОЧКИ (ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ)»

МОДУЛЬ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1.	<ul style="list-style-type: none">• Умеет ориентироваться и погружаться в воду• Выполняет упражнения с лежанием на груди и спине• Умеет плавать с доской
2.	<ul style="list-style-type: none">• При выполнении упражнений сохраняет заданный темп и ритм.• Проявляет чувства радости и удовольствия от движения в воде.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 4-5 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 7 месяцев (октябрь- апрель)

Периодичность занятий: 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

Длительность занятий: 20 мин.

Наполняемость группы: 8-10 человек

Форма проведения: занятие

Форма организации детей на занятии: подгрупповая.

Типы занятий:

а) Обучающее

б) Закрепляющее

в) Комбинированное

г) Итоговое.

Структура занятия

- 2 минуты - разминка на суше;
- 6 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 6 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнения движений;
- 4 минут - подвижные игры на воде;
- 2 минуты - свободное плавание.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Доски для плавания
- Нудлы для плавания
- Пояс для аквааэробики
- Обручи пластмассовые
- Обручи тонущие
- Тонущие игрушки
- Гимнастические палки

- Мячи
- Гантели
- Ласты
- Музыкальный центр
- CD диски
- USB-флешка

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения пройденного материала на занятии каждым ребёнком. Результат фиксируется в "Журнале учёта занятий" согласно критериям:

критерии	обозначения
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающий частично освоил материал	Жёлтая клетка
Обучающий освоил материал полностью	Зелёная клетка

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения образовательной программы "Морские звёздочки (4-5лет)" по итогам завершения каждого модуля:

- Модуль 1
- Модуль 2

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений.
Аттестация проводится методом педагогического наблюдения.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
МОДУЛЬ 1		20
1.	Подготовительные упр-я по освоению с водой	1
2.	Передвижения в воде и погружение в воду	2
3.	Передвижения в воде и погружение в воду	2
4.	Погружение в воду с головой, выдох в воду	2
5.	Скольжение на груди	3
6.	Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль	3
7.	Скольжение с надувным кругом или нарукавниками	2
8.	Скольжение, гребковые движения рук	4
11.	«Мой веселый звонкий мяч» Промежуточная аттестация	0,5 0,5
МОДУЛЬ 2		8
1.	Танцевальная композиция «Капельки-1»	3
3.	Танцевальная композиция «Капельки-3»	4
6.	Танцевальная композиция «Капельки-3» Промежуточная аттестация	0,5 0,5
ИТОГО		28
<u>Длительность одного занятия (академический час)</u>		20 минут
<u>Количество занятий в неделю/ время (минуты)</u>		1/20 минут
<u>Количество занятий в месяц / время (минуты)</u>		4/80минут
<u>Количество занятий в учебном году / время (минуты)</u>		28/560минут

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

МОДУЛЬ 1														МОДУЛЬ 2													
4 КВАРТАЛ							1 КВАРТАЛ							2 КВАРТАЛ													
ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ			ФЕВРАЛЬ				МАРТ			АПРЕЛЬ					
1	1	1	1																								
				1	1	1	1																				
								1	1	1	1																
												1	1	1	1	1	1	1	0,5								
																			0,5П								
																				1	1	1	1				
																								1	1	1	0,5
																											0,5П
Всего модуль:														20				8									
Всего занятий:														28													

7.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ	МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
	Задачи			

МОДУЛЬ 1

1	Подготовительные упр-я по освоению с водой	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с правилами поведения на воде; - Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. -Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. -Выявление уровня подготовленности детей; 	«Ох уж эти мышки», «Цапля», «Стираем бельё», п/и «Пузырь»	- мелкие игрушки	Комплекс упражнений с.151-152 Чеменова А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
2-3	Передвижения в воде и погружение в воду	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление правил поведения на воде; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по акваэробике; - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; 	«Указатель», «Потягивание», «Цапля», «Катаем клубок», «Стрела», «Прыжки»	-мячи	Комплекс упражнений с.78 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности»
4-5	Передвижения в воде и погружение в	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться под душем, 	«Гуси идут», «Гуси поплыли», «Гуси полетели», «Лягушата притаились», «Гуси	-игрушки	Комплекс упражнений с.152-154

	воду	вытираться, одеваться. -Обучение детей легкому, свободному передвижению в воде -Обучение опусканию лица в воду	умываются», «Рыбки песенки поют»		Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
6-7	Погружение в воду с головой, выдох в воду	-Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде -Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду -Обучение погружению с головой	«Паровозик», «Самолёт летит», «Вертолёт», «Вода кипит», «Подводная лодка», «Кто быстрее»	-игрушки -мячи	Комплекс упражнений с.156-157 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

8-10	Скольжение на груди	<ul style="list-style-type: none"> -Обучение скольжению на груди -обучение движению рук как при плавании способом брасс -развитие ловкости, внимания 	«Моряки плывут», «Вода кипит», «Стрелка», п/и «Затейники»	<ul style="list-style-type: none"> -игрушки -надувные круги -доски 	Комплекс упражнений с.186-188 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
11-13	Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить детей погружению в воду с головой -Продолжать учить выдоху в воду -Познакомить с горизонтальным положением тела в воде -Учить движению ног способом 	«Морские змеи», «Пройди через тоннель», «Бегемотики», «Крокодил», «Фонтан», п/и «Дождик»	<ul style="list-style-type: none"> -игрушки -надувные круги -обруч 	Комплекс упражнений с.159-161 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного

		кроль			возраста»
14-15	Скольжение с надувным кругом или нарукавниками	- Обучение скольжению с надувным кругом или нарукавниками - Закрепление пройденного материала	Морские змеи», «Пройди через тоннель», «Бегемотики», «Крокодил», «Фонтан», п/и «Жучок-паучок»	- игрушки -надувные круги -нарукавники -доски	Стр. 167-168 ,Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
16-19	Скольжение, гребковые движения рук	-Обучение скольжению -Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс	«Лошадки», «Дельфинчики», «Споём рыбкам песенки», «Мотор», п/и «Найди клад», «Салки»	- игрушки -надувные круги -доски -шайбы	с.170-175 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
20	«Мой веселый звонкий мяч» (Промежуточная аттестация)	-Закреплять интерес детей к занятиями физическими упражнениями в бассейне -Способствовать закреплению и	«Вода бурлит», «Дельфинчики в цирке», «Звёздочка», «Рыбак и рыбки»	-мячи большие -мячи маленькие -обручи	Стр. 277-281 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения

		совершенствованию двигательных умений навыков Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой			плаванию детей дошкольного возраста»
МОДУЛЬ 2					
1-3	Танцевальная композиция «Капельки-1»	- обучение танцевальной композиции «Капельки-1»;	«Лужа», «Капельки утонули», «Дождь стучит по лужам», «Звёздочка», «Стрелочка», «Капельки прячутся», «Торпеда», «Жучок-паучок»	-картинки-схемы -игрушки	Комплекс упражнений с.48-50, 77-81 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности»
4-7	Танцевальная композиция «Капельки-2»	-формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку; -закрепление полученных умений по плаванию; -отрабатывание темпа и синхронности исполнения движения;	«Лужа», «Капельки утонули», «Звёздочка», «Стрелочка», «Капельки прячутся», «Торпеда», «Поплавок на спине»	-игрушки -картинки-схемы	Комплекс упражнений с.51-53, 77-81 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности»

		-обучение правильному выполнению специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.			
8	Комплекс упражнений «Капельки-2» Промежуточная аттестация	-формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку; -закрепление полученных умений по плаванию; -отрабатывание темпа и синхронности исполнения движения; -обучение правильному выполнению специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.	«Лужа», «Капельки утонули», «Звёздочка», «Стрелочка», «Капельки прячутся», «Торпеда», «Поплавок на спине»	-игрушки -картинки-схемы	Комплекс упражнений с.51-53, 77-81 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности»

8.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (февраль, апрель) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы "Аквааэробика (4-5лет)" по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения по итогам завершения каждого модуля.

Характеристика	Обозначение
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»

(МБДОУ «Детский сад № 223»)

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля 1 дополнительной общеобразовательной программы

"Аквааэробика" (4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение

№п/п	Ф.И.ребёнка	Ориентирование в воде	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской	Средний балл

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу

(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»

(МБДОУ «Детский сад № 223»)

Протокол №2

промежуточной аттестации по завершению модуля 2 дополнительной общеобразовательной программы

"Аквааэробика" (4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Ритмичность согласованных движений	Ритм телодвижения	Прыжки со сменой положения ног	Сумма баллов
1					
2					
3					

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу

(ФИО)

Список литературы.

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.
2. Н.В.Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. - Москва, Аркти, 2011г.