



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 5-6 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	6-7
2.1	Материально-техническое обеспечение	7
3	Текущий контроль	7-8
4	Формы аттестации	8
5	Учебный план	8-9
6	Календарный учебный график	10
7	Рабочая программа	10-19
8	Оценочные и методические материалы	20-23

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Дополнительная общеобразовательная программа «Акваэробика» 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 молодёжи», СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа направлена на приобщение детей дошкольного возраста к акваэробике, 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. Акваэробика – 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, акваэробика 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 акваэробикой 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 программы – всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи программы :

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Способствовать снятию статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждать искривление позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп;
- Устранять повышенную возбудимость и раздражительность.

Образовательные задачи:

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- Развивать чувства ритма, пластики в движениях;
- Развивать умение двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

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, закаляющего 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 5-6 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 (5-6 ЛЕТ)»

МОДУЛЬ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Имеет навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде; • Умеет уверенно и безбоязненно выполнять движения в воде под музыку; • Выполняет упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде
2.	<ul style="list-style-type: none"> • умеет двигаться под музыку при выполнении упражнений • хорошо развито чувства ритма, пластики в движениях

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: 7 месяцев (октябрь- апрель)

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

Длительность занятий: 25 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

- 3 минуты - разминка на суше;
- 7 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 8 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнения движений;
- 5 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 (январь, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения образовательной программы "Морские звёздочки (5-6 лет)" 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		
1.	Подготовительные упр-я по освоению с водой	1
2.	Передвижения в воде и погружение в воду	2
3.	Кроль на спине с работой рук. Брасс с дыханием.	2
5.	Кроль на груди с поворотом головы для вдоха.	2
7.	Движения рук способом брасс. Плавание комбинированным способом(руки брасс-ноги кроль).	2
8.	Скольжение на груди и спине. Плавание руки - брасс, ноги - кроль	2
9.	Плавание королем на груди, спине, комбинированным способом с дыханием.	2
12.	Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием	4
14.	Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног, плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки	2
15.	«Мой веселый звонкий мяч» Промежуточная аттестация	0,5 0,5П
МОДУЛЬ 2		
1.	Танцевальная композиция «Вальс цветов»	3
2.	Танцевальная композиция «Вальс цветов-2»	3
3.	Танцевальная композиция «Вальс цветов-3»	1,5

Промежуточная аттестация	0,5П
ИТОГО	28
Длительность одного занятия (академический час)	25 минут
Количество занятий в неделю/ время (минуты)	1/25 минут
Количество занятий в месяц / время (минуты)	4/100минут
Количество занятий в учебном году / время (минуты)	28/700минут

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

МОДУЛЬ 1														МОДУЛЬ 2														
4 КВАРТАЛ							1 КВАРТАЛ							2 КВАРТАЛ														
ОКТАБРЬ				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									
																					1	1	1	1				
																									1	1	1	1,5
																												0,5П
Всего модуль:														20				8										
Всего занятий:														28														

7.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	Задачи	СОДЕРЖАНИЕ	МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
МОДУЛЬ 1					
1	Подготовительные упр-я по освоению с водой	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение правил поведения на воде; -Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений; -Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. 	«Звездочка», «Стрелка», п/и «Футбол»	<ul style="list-style-type: none"> - мелкие игрушки -надувные круги -мячи -доски 	Комплекс упражнений с.208-210 Чеменева 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"> - Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании; - Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног,рук, при задержанном дыхании; - Освоение базовых упражнений по акваэробике 	«Звёзды», «Стрелка», п/и «Салки»	<ul style="list-style-type: none"> -мячи -надувные круги -доски -шайбы 	Комплекс упражнений с.210-212 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
4-5	Кроль на спине с работой рук. Брасс с дыханием.	<ul style="list-style-type: none"> -Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. -Обучение плаванию брассом при помощи движений рук с согласованием с дыханием. -Закрепление пройденного материала. 	«Поплавок», «Стрелка», «Звезда», «Доплыви до игрушки», п/и «Охотники и утки»	<ul style="list-style-type: none"> - мелкие игрушки -надувные круги -мяч -доски -ласты 	Комплекс упражнений с.213-215 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
6-7	Кроль на груди с поворотом головы для вдоха.	<ul style="list-style-type: none"> -Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. -Закрепление пройденного материала. 	«Винт», «Звёздочка»- «Стрелка»- «Звёздочка», п/и «Невод»	<ul style="list-style-type: none"> -игрушки -надувные круги -доски -ласты 	Комплекс упражнений с.217-220 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию

					детей дошкольного возраста»
8-9	Движения рук способом брасс. Плавание комбинированным способом(руки брасс-ноги кроль).	-Обучение плаванию при помощи рук способом брасс на задержке дыхания. -Обучение плаванию комбинированным способом(руки брасс- ноги кроль). -Закрепление пройденного материала.	Ходьба с попеременными движениями прямых рук вперед лицом, спиной вперед. Ходьба с выдохами в воду. Держась за поручень работа дыхания и ног кролем на груди. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. «Кто больше проплывет» произвольным способом. П.и. «Салки», свободное плавание. «Винт».	-игрушки -надувные круги -доски -ласты	Комплекс упражнений с.222-224 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
10-11	Скольжение на груди и спине. Плавание руки - брасс, ноги - кроль	-Обучение плаванию при помощи рук способом брасс на задержке дыхания. -Обучение плаванию комбинированным способом(руки брасс- ноги кроль). -Закрепление пройденного материала.	«Ходьба в наклоне вперед с движениями рук способом брасс. Скольжение на груди ,руки брассом. Плавание на задержке дыхания так же. «Вода кипит», Плавание кролем на груди с полной координацией. Плавание кролем на спине с полной координацией. Выдохи в воду. «Кто дальше» - комбинированным способом. П.и. «Затейники», свободное плавание.	-игрушки -надувные круги -доски -теннисные шарики	Комплекс упражнений с.224-226 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

12-13	Плавание кролем на груди, спине, комбинированным способом с дыханием.	-Закрепление пройденного материала. -Побуждать детей переплыть бассейн.	Ходьба с выдохами в воду, плавание кролем на груди с полной координацией, «Торпеда» на спине, руки сцеплены за головой, плавание кролем на спине с полной координацией, «Кто дальше» комбинированным способом, п.и. «Салки», «Цепочка» шеренга, взяться за руки, лечь на воду и скользить всем вместе.	- игрушки -надувные круги -доски -ласты -мяч	Стр. 226-228 ,Чеменова А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
14-17	Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием	-закрепление пройденного материала -совершенствование изученных способов плавания	«Весёлый дельфин», «Кто первый?», «У кого больше пузырей?», эстафета	-игрушки -надувные круги -доски -шайбы -ласты	Стр. 233-235 Чеменова А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
18-19	Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног,	-совершенствование изученных способов плавания	«Стрелка», выдох в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха, «Стрелка»- «Звезда»- «Стрелка», п/и «Весёлые	-игрушки -надувные круги -доски -шайбы -ласты	Стр. 237-238 Чеменова А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения

	плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки		ребята»		плаванию детей дошкольного возраста»
20	«Мой веселый звонкий мяч» (Промежуточная аттестация)	<ul style="list-style-type: none"> -Закреплять интерес детей к занятиям физическими упражнениями в бассейне -Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений навыков Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой 	«Вода бурлит», «Дельфинчики в цирке», «Звёздочка», «Рыбак и рыбки»	<ul style="list-style-type: none"> -мячи большие -мячи маленькие -обручи 	Стр. 277-281 Чеменова А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
МОДУЛЬ 2					
1-3	Танцевальная композиция «Вальс цветов-1»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение совместного выполнения движений; - Совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей осанкой; - Формировать чувства радости и удовольствия от движений в воде под 	«Вальс цветов», «Спуск в воду», «Торпеда», «Цветок раскрывается», «Стрелочка на спине», «Стрелочка», «Много цветов»	<ul style="list-style-type: none"> -игрушки -карточки - схемы 	с.56-58 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности»

		музыку.			
4-6	Танцевальная композиция «Вальс цветов-2»	<ul style="list-style-type: none"> -Обучать лежанию на воде -Обучать согласованному выполнению движений под музыку; -способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. 	«Вальс цветов», «Спуск в воду», «Торпеда», «Цветок раскрывается», «Стрелочка на спине», «Стрелочка», «Много цветов», п/и «Салки с мячом»	<ul style="list-style-type: none"> -игрушки -карточки -схемы 	с. 59-60 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности»
7-8	Комплекс упражнений «Вальс цветов-3» Промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формировать умения выполнять повороты на 180-360 градусов; - Обучать согласованному выполнению движений под музыку; -способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. 	«Вальс цветов», «Спуск в воду», «Торпеда», «Цветок раскрывается», «Стрелочка на спине», «Стрелочка», «Много цветов», п/и «Салки с мячом»	<ul style="list-style-type: none"> -игрушки -карточки-схемы 	с. 60-62 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 "Морские звёздочки (5-6лет)" 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 "Морские звёздочки" (5-6 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

" Морские звёздочки " (5-6 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.