



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.

**«Морские звёздочки»** (для детей 6-7 лет)

Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад № 223»  
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

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Дополнительная общеобразовательная программа «Морские звёздочки (6-7 лет)» 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»;

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 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 6-7 лет рассчитана на 1 учебный 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 (6-7 ЛЕТ)»

МОДУЛЬ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняет упражнение «Горпед» на груди или спине;</li> <li>• плавает кролем на груди в полной координации;</li> <li>• плавает кролем на спине в полной координации;</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет двигаться под музыку при выполнении упражнений</li> <li>• полная согласованность движений и ритма, высокая техника исполнения (корректная осанка, положение рук, постановка головы, движения с носка), высокая эмоциональность, слитность и синхронность движений, выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении тела.</li> </ul>

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 6-7 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:** 30 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:

<b>критерии</b>	<b>обозначения</b>
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 звездочки(6-7 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
<b>МОДУЛЬ 1</b>		
1.	Подготовительные упр-я по освоению с водой	1
2.	Скольжение на груди и спине, работа ног способом кроль на груди, спине.	2
3.	Работа дыхания кролем на груди в соответствии с работой ног и рук.	2
4.	Плавание при помощи рук способом дельфин в согласовании с дыханием. Плавание комбинированным способом	2
5.	Плавание способом дельфин в полной координации	2
6.	Плавание при помощи движений ног брассом	2
7.	Дыхание кролем на груди с работой рук и ног. Ныряние под воду.	2
8.	Работа рук при плавании брассом. Плавание комбинированным способом.	2
9.	Плавание кролем, брассом в полной координации	3
15.	«Мой веселый звонкий мяч» (Промежуточная аттестация)	1 0,5
<b>МОДУЛЬ 2</b>		
4.	Танцевальная композиция «Русалочки-1»	3
5.	Танцевальная композиция «Русалочки -2»	3
6.	Танцевальная композиция «Русалочки-3»	1,5
	Промежуточная аттестация	0,5
<b>ИТОГО</b>		<b>28</b>



## 7.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ ЗАНЯ- ТИЯ	ТЕМА	Задачи	СОДЕРЖАНИЕ	МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕ- СКОЕ СОПРОВОЖ- ДЕНИЕ
<b>МОДУЛЬ 1</b>					
<b>1</b>	Подготовитель- ные упр-я по освоению с водой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение правил поведения на воде;</li> <li>-Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений;</li> <li>-Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук.</li> </ul>	«Звёздочка», «Стрелка», п/и «Футбол»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мелкие игрушки</li> <li>-надувные круги</li> <li>-мячи</li> <li>-доски</li> </ul>	Комплекс упражнений с.242-244 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

2-3	Скольжение на груди и спине, работа ног способом кроль на груди, спине.	-Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. -Повторить упражнение «Стрелочка» на груди и спине. -Побуждать детей работать ногами как можно дольше.	Ходьба с выполнением выдохов в воду, бег по кругу, «Стрелочка» на груди, спине с разным положением рук, плавание с доской способом кроль на груди, спине, выдохи в воду, «Торпеда», п.и. «Охотники и утки», свободное плавание, инд-я работа.	-мячи -надувные круги -доски -ласты -мяч	Комплекс упражнений с.245-247 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
4-5	Работа дыхания кролем на груди в соответствии с работой ног и рук.	-Закрепление пройденного материала. -продолжать учить детей дыханию пловца кролем на груди.	Стоя в положении наклона вперед, руки в упоре на коленях, голова в сторону, ухо лежит в воде, щека на воде делаем быстрый вдох ртом, опускаем лицо в воду, делаем сильный, полный выдох в воду, потом поворот головы в другую сторону. Работа дыхания и ног кролем на груди, держась за поручень, выдохи в воду, плавание на задержке дыхания кролем на груди и спине. П.и. «Белые медведи», Свободное плавание.	- мелкие игрушки -надувные круги -мяч -доски -шайбы	Комплекс упражнений с.249-251 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
6-7	Плавание при помощи рук способом дельфин в согласовании с дыханием.	- Совершенствование движений рук способами дельфин,брасс.	«Кто больше проплывёт», «Взрывное дыхание», «Винт», п/и «Невод»	-игрушки -надувные круги -доски -ласты	Комплекс упражнений с.252-254 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения

	Плавание комбинированн ым способом				плаванию детей дошкольного возраста»
<b>8-9</b>	Плавание способом дельфин в полной координации	-обучение плаванию способом дельфин в полной координации -изучение движений ног способом брасс	«Торпеда», «Весёлый дельфин», «Кто быстрее», «Стрелка»- «Поплавок»- «Стрелка» на спине 8м, п/и «Весёлые ребята»	-игрушки -надувные круги -доски -ласты	Комплекс упражнений с.254-256 Чеменова А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

<b>10-11</b>	Плавание при помощи движений ног брассом	- Совершенствование навыка плаванию брассом при помощи движений ног	«Звезда», плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди с согласованием с дыханием, выдохи в воду, плавание кролем на спине в полной координации, п/и «Пушбол», «Буксир»	-игрушки -надувные круги -доски -мячи	Комплекс упражнений с.256-258 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
<b>12-13</b>	Дыхание кролем на груди с работой рук и ног. Ныряние под воду.	1 Совершенствовать движения рук способом кроль на груди, спине. 2 Упражнять в умение правильно поворачивать голову для вдоха и опускание в воду для выдоха. 3 Упражнять в нырянии в обруч.	Легкий бег с выполнением «Стрелочки» по сигналу, дыхание кроль на груди стоя на месте и в движении по кругу, выдохи в воду ртом и носом, плавание кролем на груди в полной координации, ныряние в обруч, п.и. «Салки», свободное плавание, инд – я.	-игрушки -надувные круги -доски -ласты	Комплекс упражнений с.258-260 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

<b>14-15</b>	Работа рук при плавании брассом. Плавание комбинированным способом.	-Продолжать учить детей работать руками способ брасс. -Упражнять в плавании комбинированным способом. -Воспитывать умение четко выполнять указания взрослого.	Стоя на месте движения руками способом брасс и присев в воду. Ходьба и выдохи в воду. Плавание при помощи движений рук брассом, ноги кролем. «Кто дальше» проплывет кролем на груди. П.и. «Салки». Свободное плавание.	-игрушки -надувные круги -доски -ласты	Комплекс упражнений с.250-263 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
<b>16-18</b>	Плавание кролем, брассом в полной координации	-Закрепление и совершенствование пройденного материала.	Ходьба с выдохами в воду, плавание кролем на груди с полной координацией, кролем на спине, п.и. «Салки»,	- игрушки -надувные круги -доски -ласты -мяч	Стр. 263-264, Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
<b>19-20</b>	«Мой веселый звонкий мяч» (Промежуточ-	-Закреплять интерес детей к занятиями физическими	«Вода бурлит», «Дельфинчики в цирке», «Звёздочка», «Рыбак	-мячи большие -мячи маленькие -обручи	Стр. 277-281 Чеменева А.А., Столмакова

	ная аттестация)	упражнениями в бассейне  -Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений навыков  Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой	и рыбки»		Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
<b>МОДУЛЬ 2</b>					
<b>1-3</b>	Танцевальная композиция «Русалочки-1»	обучение танцевальной композиции «Русалочки-1»	«Торпеда», «Поплавок-звёздочка», «Акробаты», «Круг», «Стрелочка боком», «Дельфин», «Стрелочка на спине»	-игрушки -карточки - схемы	с.69-72 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности»
<b>4-6</b>	Танцевальная композиция «Русалочки -2»	-закрепление движений танцевальной композиции «Русалочки»  -Обучать согласованному выполнению движений под музыку;  -способствовать созданию новых движений, основанных на	«Торпеда», «Поплавок – звёздочка», «Акробаты», «Круг», «Стрелочка боком», «Дельфин», «Кружимся», «Качели», «Покажи пяточки»	-игрушки -карточки -схемы	с. 73-74 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной

		использовании личного опыта.			направленности»
7-8	Комплекс упражнений «Русалочки -3»  Промежуточная аттестация	- 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.	«Торпеда», «Поплавок – звёздочка», «Акробаты», «Круг», «Стрелочка боком», «Дельфин», «Кружимся», «Качели», «Покажи пяточки»	-игрушки  -карточки-схемы	с. 74-76 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике 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 (6-7лет)" 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" (6-7 лет)

Форма проведения: наблюдение

№п/п	Ф.И.ребёнка	Ориентирование в воде	выполняет упражнение «Торпеда» на груди или спине;	плавает кролем на груди в полной координации	плавает кролем на спине в полной координации;

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 " (6-7 лет)

Форма проведения: наблюдение

<b>№</b>	<b>Ф.И. ребёнка</b>	<b>Ритмичность согласованных движений</b>	<b>Умеет двигаться под музыку при выполнении упражнений</b>	<b>Полная согласованность движений и ритма</b>	<b>Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении тела.</b>
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.