



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 123»**  
**(МБДОУ «Детский сад № 123»)**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
03 августа 2021 г.  
Протокол № 7

Утверждена приказом  
заведующего  
от 03.08.2021 № 165

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Морская звезда» (5-6 лет)**

Срок реализации: 7 месяцев

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
Сутормина Нина Васильевна

г. Нижний Новгород  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |                                       |       |
|-----|---------------------------------------|-------|
| 1   | Пояснительная записка                 | 3-5   |
| 2   | Организационно-педагогические условия | 5-6   |
| 2.1 | Материально-техническое обеспечение   | 6     |
| 3   | Текущий контроль                      | 7     |
| 4   | Формы аттестации                      | 7     |
| 5   | Учебный план                          | 7-8   |
| 6   | Календарный учебный график            | 9     |
| 7   | Рабочая программа                     | 9-17  |
| 8   | Оценочные и методические материалы    | 17-20 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая Дополнительная общеобразовательная программа «Морская звезда» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 123» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства России от 15.08.2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32, СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

«Морская звезда» – включает элементы аквааэробики, 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, она, 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 саморастяжению позвоночника, его естественной разгрузки, 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 программы является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. 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.

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** – расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма средствами ритмичных согласованных движений в воде и плавания.

### **Задачи программы:**

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Обучать плаванию при помощи движений ног и рук в согласовании с дыханием кролем на груди и спине;
- Обучать уверенным движениям в воде под музыку;
- Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;

- Развивать умение художественного плавания под музыку при выполнении упражнений.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» (для обучающихся 5-6 лет)**

| МОДУЛЬ | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  |
|--------|---|
| 1.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеет навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде (скольжение на груди, спине разными способами);</li> <li>• Умеет уверенно и безбоязненно выполнять движения в воде под музыку;</li> <li>• Выполняет упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде</li> </ul> |
| 2.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет двигаться под музыку при выполнении упражнений</li> <li>• Хорошо развито чувства ритма, пластики в движениях в процессе художественного плавания</li> </ul>  |

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

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:** 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

**Длительность занятий:** 25 мин.

**Наполняемость группы:** 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

| Материалы и средства обучения | Количество |
|-------------------------------|------------|
| -Доски для плавания           | 10         |
| -Нудлы для плавания           | 10         |
| -Обручи пластмассовые         | 10         |
| -Тонущие игрушки              | 10         |
| -Гимнастические палки         | 10         |
| - Мячи                        | 10         |
| - Гантели                     | 10         |
| - Ласты                       | 10         |
| - Музыкальный центр           | 1          |
| - USB-флешка                  | 1          |

### 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> |
|-------------------------------------|--------------------|
| Обучающий частично освоил материал  | Жёлтая клетка      |
| Обучающий освоил материал полностью | Зелёная клетка     |

### 4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (декабрь, апрель) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения общеобразовательной программы «Морская звезда» (дети 6 года жизни) 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

| <b>№</b>        | <b>ТЕМА</b>  | <b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b> |
|-----------------|--|-------------------------|
| <b>МОДУЛЬ 1</b> |  |                         |
| <b>1.</b>       | Подготовительные упражнения по освоению движений в воде          | <b>1</b>                |
| <b>2.</b>       | Передвижения в воде и погружение в воду                          | <b>2</b>                |
| <b>3.</b>       | Кроль на спине с работой рук. Брасс с дыханием.                  | <b>2</b>                |
| <b>4.</b>       | Кроль на груди на задержке дыхания и с дыханием. Кроль на спине. | <b>2</b>                |

|   |   |                     |
|---|---|---------------------|
| 5.  | Кроль на груди с поворотом головы для вдоха.  | 2                   |
| 6.  | Плавание кролем на груди с дыханием. Плавание кролем на спине с полной координацией. Плавание 8 метров без остановки произвольным способом. | 3                   |
| 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                   |
| 10.   | Плавание кролем на груди, спине комбинированным способом.   | 3                   |
| 11.   | Плавание при помощи движений ног способом дельфин   | 4                   |
| 12.   | Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием                                  | 4                   |
| 13  | Плавание изученными техниками   | 3                   |
| 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»<br>Промежуточная аттестация   | 0,5<br>0,5          |
| <b>МОДУЛЬ 2</b>   |   |                     |
| 1.  | Танцевальная композиция «Капельки-1»  | 4                   |
| 2.  | Танцевальная композиция «Капельки-2»  | 4                   |
| 3.  | Танцевальная композиция «Капельки-3»  | 4                   |
| 4.  | Танцевальная композиция «Вальс цветов»  | 4                   |
| 5.  | Танцевальная композиция «Вальс цветов-2»  | 4                   |
| 6.  | Танцевальная композиция «Вальс цветов-3»<br>Промежуточная аттестация  | 0,5<br>0,5          |
| <b>ИТОГО</b>  |   | <b>56</b>           |
| <u>Длительность одного занятия (академический час)</u>    |   | <b>25 минут</b>     |
| <u>Количество занятий в неделю/ время (минуты)</u>        |   | <b>2/50 минут</b>   |
| <u>Количество занятий в месяц / время (минуты)</u>        |   | <b>8/200минут</b>   |
| <u>Количество занятий в учебном году / время (минуты)</u> |   | <b>56/1600минут</b> |

## 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| МОДУЛЬ 1  |   |        |   |   |           |   |   |          |   | МОДУЛЬ 2  |   |   |      |   |        |   |   |   |           |
|-----------|---|--------|---|---|-----------|---|---|----------|---|-----------|---|---|------|---|--------|---|---|---|-----------|
| 4 КВАРТАЛ |   |        |   |   | 1 КВАРТАЛ |   |   |          |   | 2 КВАРТАЛ |   |   |      |   |        |   |   |   |           |
| ОКТЯБРЬ   |   | НОЯБРЬ |   |   | ДЕКАБРЬ   |   |   | ЯНВАРЬ   |   | ФЕВРАЛЬ   |   |   | МАРТ |   | АПРЕЛЬ |   |   |   |           |
| 2         | 2 | 2      | 2 |   |           |   |   |          |   |           |   |   |      |   |        |   |   |   |           |
|           |   |        |   | 2 | 2         | 2 | 2 |          |   |           |   |   |      |   |        |   |   |   |           |
|           |   |        |   |   |           |   |   | 2        | 2 | 2         | 1 |   |      |   |        |   |   |   |           |
|           |   |        |   |   |           |   |   | 0.5+0,5П |   |           |   |   |      |   |        |   |   |   |           |
|           |   |        |   |   |           |   |   |          | 2 | 2         | 2 | 2 |      |   |        |   |   |   |           |
|           |   |        |   |   |           |   |   |          |   |           |   | 2 | 2    | 2 | 2      |   |   |   |           |
|           |   |        |   |   |           |   |   |          |   |           |   |   |      | 2 | 2      | 2 | 2 |   |           |
|           |   |        |   |   |           |   |   |          |   |           |   |   |      |   |        |   | 2 | 2 | 2         |
|           |   |        |   |   |           |   |   |          |   |           |   |   |      |   |        |   |   | 1 | 0.5+0,5 П |

## 7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| № ЗАНЯТИЯ       | ТЕМА                                       | Задачи   | СОДЕРЖАНИЕ                           | МАТЕРИАЛ   | МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ   |
|-----------------|--|--|--------------------------------------|--|--|
| <b>МОДУЛЬ 1</b> |  |  |                                      |  |  |
| <b>1</b>        | Подготовительные упр-я по освоению с водой | -Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений;<br>-Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. | «Звёздочка», «Стрелка», п/и «Футбол» | - мелкие игрушки<br>-надувные круги<br>-мячи<br>-доски | Комплекс упражнений с.208-210 Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.<br>«Система обучения |

|            |  |  |  |   |   |
|------------|--|--|--|---|---|
|            |  |  |  |   | плаванию детей дошкольного возраста»  |
| <b>2-3</b> | Передвижения в воде и погружение в воду                          | - Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании;<br>- Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук, при задержанном дыхании;<br>- Освоение базовых упражнений по акваэробике | «Звёзды», «Стрелка», п/и «Салки»   | -мячи<br>-надувные круги<br>-доски<br>-шайбы                    | Комплекс упражнений с.210-212 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |
| <b>4-5</b> | Кроль на спине с работой рук. Брасс с дыханием.                  | -Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.<br>-Обучение плаванию брассом при помощи движений рук с согласованием с дыханием.<br>-Закрепление пройденного материала.   | «Поплавок», «Стрелка», «Звезда», «Доплыви до игрушки», п/и «Охотники и утки» | - мелкие игрушки<br>-надувные круги<br>-мяч<br>-доски<br>-ласты | Комплекс упражнений с.213-215 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |
| <b>6-7</b> | Кроль на груди на задержке дыхания и с дыханием. Кроль на спине. | - Закрепление пройденного материала:<br>- скольжение на груди, спине;<br>-плавание при помощи движений рук, способом кроль на груди, спине;<br>-плавание с доской в ластах на спине при помощи движений ног способом кроль         | «Стрелка», «Торпеда», «Звезда», «У кого больше пузырей», п/и «Белые медведи» | -игрушки<br>-надувные круги<br>-доски<br>-ласобомты             | Комплекс упражнений с.215-217 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |
| <b>8-9</b> | Кроль на груди с   | -Обучение согласованию   | «Винт», «Звёздочка»-   | -игрушки<br>-надувные круги                                     | Комплекс  |

|              |   |  |   |   |  |
|--------------|---|--|---|---|--|
|              | поворотом головы для вдоха.   | движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.<br>-Закрепление пройденного материала:<br>-плавание в ластах способом кроль;<br>-плавание с доской способом кроль на спине   | «Стрелка»- «Звёздочка»,<br>п/и «Невод»  | -доски<br>-ласты                                | упражнений с.217-220<br>Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.<br>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»          |
| <b>10-12</b> | Плавание кролем на груди с дыханием.<br>Плавание кролем на спине с полной координацией.<br>Плавание 8 метров без остановки произвольным способом. | - Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди.<br>-Обучение плаванию кролем на груди и спине в полной координации.<br>-Побуждение к проплыванию без остановки 8 метров произвольным стилем. | 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.<br>Плавание кролем на груди в полной координации.<br>Выдохи в воду. «Кто больше проплывет» произвольным способом.<br>П./и. «Салки», свободное плавание. «Винт». | -игрушки<br>-надувные круги<br>-доски<br>-ласты | Комплекс упражнений с.220-222<br>Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.<br>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |
| <b>13-14</b> | Движения рук способом брасс.<br>Плавание комбинированным способом(руки брасс-ноги кроль).   | -Обучение плаванию при помощи рук способом брасс на задержке дыхания.<br>-Обучение плаванию комбинированным способом(руки брасс- ноги кроль).<br>-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.<br>Плавание кролем на груди в полной координации.   | -игрушки<br>-надувные круги<br>-доски<br>-ласты | Комплекс упражнений с.222-224<br>Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.<br>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |

|              |   |   |   |  |   |
|--------------|---|---|---|--|---|
|              |   |   | Выдохи в воду. «Кто больше проплывет» произвольным способом. П.и. «Салки», свободное плавание. «Винт».  |  |   |
| <b>15-16</b> | Скольжение на груди и спине. Плавание руки - брасс, ноги - кроль      | -Обучение плаванию при помощи рук способом брасс на задержке дыхания.<br>-Обучение плаванию комбинированным способом(руки брасс- ноги кроль).<br>-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<br>-надувные круги<br>-доски<br>-теннисные шарики | Комплекс упражнений с.224-226 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |
| <b>17-18</b> | Плавание кролем на груди, спине, комбинированным способом с дыханием. | -Закрепление пройденного материала:<br>- плавание в ластах на груди при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием;<br>- плавание кролем на груди в полной координации;<br>-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  | - игрушки<br>-надувные круги<br>-доски<br>-ласты<br>-мяч   | Стр. 226-228 ,Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»                 |

|              |   |   |  |  |   |
|--------------|---|---|--|--|---|
|              |   |   | вместе.  |  |   |
| <b>19-21</b> | Плавание кролем на груди, спине комбинированным способом. | Закрепление пройденного материала:<br>- плавание в ластах на груди и спине способом кроль ;<br>- плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине;<br>- плавание кролем на спине в полной координации  | Ходьба лицом, спиной вперед с работой рук вперед и назад, ходьба с выдохами в воду, плавание кроль на груди с полной координацией, плавание с доской зажатой между ног на спине в согласование с дыханием, плавание на спине с полной координацией, выдох в воду, плавание комбинированным способом, п.и. «Салки», свободное плавание. | - игрушки<br>-надувные круги<br>-доски<br>-ласты | с.229-230 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»             |
| <b>22-25</b> | Плавание при помощи движений ног способом дельфин         | - Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин;<br>-закрепление пройденного материала:<br>-плавание комбинированным способом ( ноги- кроль, руки-дельфин);<br>- плавание кролем на спине в полной координации | «Стрелка», «Весёлый дельфин», «Стрелка»- «Звезда»- «Стрелка», п/и «Пушбол»   | -мячи<br>-игрушки<br>-доски<br>-ласты            | Стр. 231-232<br>Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.<br>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |
| <b>26-29</b> | Плавание при помощи движений рук                          | -закрепление пройденного материала:<br>- -плавание комбинированным  | «Весёлый дельфин», «Кто первый?», «У кого больше пузырей?», эстафета   | -игрушки<br>-надувные круги<br>-доски            | Стр. 233-235<br>Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.   |

|              |  |   |   |  |   |
|--------------|--|---|---|--|---|
|              | способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием  | способом ( ноги- кроль, руки- брасс);<br>-совершенствование изученных способов плавания   |   | -шайбы<br>-ласты   | «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»  |
| <b>30-32</b> | Плавание изученными техниками  | -закрепление пройденного материала:<br>- плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием:<br>- плавание кролем на груди и спине в полной координации;<br>-совершенствование изученных способов плавания | «Звёзды», «Весёлый дельфин», «Кто первый», п/и «Караси и карпы»   | -игрушки<br>-надувные круги<br>-доски<br>-шайбы<br>-ласты<br>-мячи<br>-корзины для мячей | Стр. 235-236<br>Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.<br>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |
| <b>33-34</b> | Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног, плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки | -совершенствование изученных способов плавания:<br>-плавание при помощи движений рук кролем на груди. Спине;<br>брасс, дельфин в согласовании с дыханием  | «Стрелка», выдох в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха, «Стрелка»- «Звезда»- «Стрелка», п/и «Весёлые ребята» | -игрушки<br>-надувные круги<br>-доски<br>-шайбы<br>-ласты                                | Стр. 237-238<br>Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.<br>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |
| <b>35</b>    | «Мой веселый звонкий мяч» (Промежуточная аттестация)   | -Закреплять интерес детей к занятиями физическими упражнениями в бассейне<br>-Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений навыков<br>Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный             | «Вода бурлит», «Дельфинчики в цирке», «Звёздочка», «Рыбак и рыбки»  | -мячи большие<br>-мячи маленькие<br>-обручи  | Стр. 277-281<br>Чеменева А.А.,<br>Столмакова Т.В.<br>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» |

## МОДУЛЬ 2

|              |                                      |   |   |                             |  |
|--------------|--------------------------------------|---|---|-----------------------------|--|
| <b>36-39</b> | 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<br>-игрушки | Комплекс упражнений с.48-50 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности» |
| <b>40-43</b> | Танцевальная композиция «Капельки-2» | -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;<br>-закрепление полученных умений по плаванию;<br>-отрабатывание темпа и синхронности исполнения движения;<br>обучение правильному выполнению специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. | «Лужа», «Капельки утонули», «Звёздочка», «Стрелочка», «Капельки прячутся», «Торпеда», «Поплавок на спине»                     | -игрушки<br>-картинки-схемы | Комплекс упражнений с.51-53 Н.В.Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности» |
| <b>44-47</b> | Танцевальный комплекс «Капельки-3»   | - Совершенствовать выполнение переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении;<br>- выполнять разнообразные   | «Лужа», «Капельки утонули», «Звёздочка», «Стрелочка», «Капельки прячутся», «Торпеда», «Поплавок на спине»                     | -игрушки<br>-карточки-схемы | Комплекс упражнений «Капельки-3»с.54-55 Н.В.Микляева «Обучение   |

|              |  |  |  |                               |   |
|--------------|--|--|--|-------------------------------|---|
|              |  | согласованные движения под музыку;<br>- вовлекать в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.  |  |                               | плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности»                                       |
| <b>48-51</b> | Танцевальная композиция «Вальс цветов-1»                         | - Формировать умение совместного выполнения движений;<br>- Совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу;<br>- Приучать детей следить за своей осанкой;<br>- Формировать чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. | «Вальс цветов», «Спуск в воду», «Торпеда», «Цветок раскрывается», «Стрелочка на спине», «Стрелочка», «Много цветов»                      | -игрушки<br>-карточки - схемы | с.56-58<br>Н.В.Микляева<br>«Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности»  |
| <b>52-55</b> | Танцевальная композиция «Вальс цветов-2»                         | -Обучать лежанию на воде<br>-Обучать согласованному выполнению движений под музыку;<br>-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» | -игрушки<br>-карточки -схемы  | с. 59-60<br>Н.В.Микляева<br>«Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности» |
| <b>56</b>    | Комплекс упражнений «Вальс цветов-3»<br>Промежуточная аттестация | - Учить детей выполнять движения в разных перестроениях.<br>- Формировать умения выполнять повороты на 180-360 градусов;<br>- Обучать согласованному выполнению движений под музыку;   | «Вальс цветов», «Спуск в воду», «Торпеда», «Цветок раскрывается», «Стрелочка на спине», «Стрелочка», «Много цветов», п/и «Салки с мячом» | -игрушки<br>-карточки-схемы   | с. 60-62<br>Н.В.Микляева<br>«Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности» |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | -способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|

### 8.Методическое обеспечение

Два раза в год (декабрь, апрель) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы «Морская звезда» (дети 6 года жизни) 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   |
|----------------|---|
| 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:

Жёлтая клетка - Программа частично усвоена.

Зелёная клетка - Программа усвоена в полном объёме.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 123»**

**(МБДОУ «Детский сад № 123»)**

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля 1 дополнительной общеобразовательной программы

"Морская звезда" (5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

| <b>№п/п</b> | <b>Ф.И.ребёнка</b> | <b>Безбоязненное<br/>выполнение<br/>движения в воде<br/>под музыку</b> | <b>Скольжение на<br/>груди</b> | <b>Скольжение на<br/>спине</b> | <b>Выполнение<br/>упражнения в<br/>горизонтальном и<br/>вертикальном<br/>положениях тела<br/>на глубокой и<br/>мелкой воде</b> | <b>Результат</b> |
|-------------|--------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|--|------------------|
|             |                    |  |                                |                                |  |                  |
|             |                    |  |                                |                                |  |                  |
|             |                    |  |                                |                                |  |                  |
|             |                    |  |                                |                                |  |                  |

Дата проведения \_\_\_\_\_ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу

\_\_\_\_\_

(ФИО)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 123»**

**(МБДОУ «Детский сад № 123»)**

Протокол №2

промежуточной аттестации по завершению модуля 2 дополнительной общеобразовательной программы

"Морская звезда" (5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

| <b>№</b> | <b>Ф.И. ребёнка</b> | <b>Ритмичность согласованных движений</b> | <b>Умение двигаться под музыку при выполнении упражнений</b> | <b>Развито чувства ритма, пластики в движениях в процессе художественного плавания</b> | <b>Результат</b> |
|----------|---------------------|---|--|--|------------------|
| 1        |                     |   |  |  |                  |
| 2        |                     |   |  |  |                  |
| 3        |                     |   |  |  |                  |

Дата проведения \_\_\_\_\_ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу

---

(ФИО)

**Методическое обеспечение.**

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

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью в количестве 20  
цифрами

двадцать листа  
прописью

заведующий МБДОУ «Детский сад № 123»

И.В. Зиновьева

« 03 » августа 2021 г.

