

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 7»  
Протокол №1 от 30 августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«АКВААЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года  
Год разработки программы: 2023 г.

Автор-составитель:  
Рубцов С.В.

Троицк, 2023 г.

## Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план 1 год обучения .....	9
1.3.2 Учебный план 2 год обучения .....	12
1.4. Планируемые результаты.....	15
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	18
2.4. Оценочные материалы .....	18
2.5. Воспитательный компонент.....	19
2.6. Список литературы .....	23

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами **(выбрать необходимые для конкретной программы):**

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Письмо министерства просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.; локальные акты учреждения.

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования начальный.

**Новизна.** Аквааэробика включает элементы плавания и синхронного плавания, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений этот вид деятельности 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 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, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличии 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.

**Актуальность** 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.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что 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.

**Отличительные особенности программы (предусматривает возможность или реализуется по принципу сетевого партнерства).**

Отличием данной программы является то, что настоящая программа не дублирует содержание основной образовательной программы по плаванию в МБДОУ «Детский сад №7», является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни. /Отличительной особенностью данной программы по аквааэробике является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. /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.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5–7 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

**Возрастные особенности обучающихся (характеристика всех категорий обучающихся по программе).**

Рост и развитие ребёнка дошкольного возраста протекает неравномерно. Процесс идёт то быстрее, то медленнее, причём включает в себя периоды резких перемен, скачкообразных переломов. Каждому новому этапу может предшествовать небольшой спад. Поскольку нервная система детей пока незрелая, то приобретение новых навыков делает их эмоционально неустойчивыми. Каждый новый освоенный этап – своего рода перелом. Психологи выделяют четыре критических точки в детском развитии: 1 год, 3 года, 6-7 лет.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения,

вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений.

#### **Возрастная группа 5 - 6 лет**

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

#### **Возрастная группа 6 - 7 лет**

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 7-8 человек.

**Объем программы:** 28 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Методы обучения:**

Ведущим методом обучения плаванию является игровой.

Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде: упражнения силовой направленности; упражнения на гибкость и растяжку; упражнения на расслабление; упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

- наглядный (показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора);
- словесный (объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения);
- практический (выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов).

**Тип занятий:** практическое занятие, мониторинг.

**Формы проведения занятий:** групповые.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий.** По программе планируется 1 занятие в неделю по 1 академическому часу.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

#### **Задачи программы**

1.) Оздоровительные:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

2.) Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- совершенствование плавательных навыков и умений.

3.) Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.

4.) Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

### 1.3. Содержание программы

Работу с детьми по аквааэробике делим условно на 3 этапа. На первом этапе обучения дети подражают инструктору, осваивая разнообразные виды движений и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении. На втором этапе обучения дети приобретают некоторый опыт. У них развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом. На этом этапе обучения можно применять такие приемы, как словесная подсказка, показ ребенком, показ инструктора жестами, мимикой. На третьем этапе обучения дети способны к самовыражению в движении в воде под музыку, формируются умения самостоятельного подбора и придумывания собственных движений.

Занятия аквааэробикой начинаются с разминки. Она нужна для того, чтобы подготовить организм к основной нагрузке. Далее разминка переходит к коротким растягиваниям. Затем идут упражнения основного тренировочного процесса. После этого комплекса необходимо приступить к упражнениям, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы и мышечной силы и выносливости. В этой части занятия можно использовать нудлсы, гантели, пенопластовые доски, подвижные игры. Завершаются занятия серией восстановительных упражнений, которые можно использовать для разминки в растягивании мышц. Все движения стараться доводить до конца. Начинать с 5-6 повторений, постепенно доводить до 10.

Содержание занятий определяется для каждого возраста и включает в себя упражнения и игры, которые подбираются в порядке усложнения. На втором году занятий в структуру добавляются простейшие танцевальные упражнения.

Занятия по аквааэробике может содержать в себе следующие компоненты в различном сочетании: строевые упражнения и общеразвивающие, упражнения на развитие физических качеств и определенных групп мышц, танцевальные шаги, игроритмику, стрейчинг, подвижные игры и свободное плавание.

Описание разделов содержания программы:

#### 1. Строевые упражнения.

Цель – учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений в воде.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, в две шеренги напротив друг друга, из одной шеренги в несколько;
- повороты на месте и в движении; переступанием и в прыжке.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях;
- ходьба и бег «змейкой»;
- построение в рассыпную, ходьба и бег в рассыпную;
- построение в шахматном порядке из различных исходных положений.

#### 2. Игроритмика.

Цель – развивать у детей чувство ритма, учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки;
- акцентированная ходьба;

- увеличение и уменьшение круга шагами;
- поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет;
- шаги на каждый счет и через счет;
- приседания с движениями рук;
- плавные движения (поочередные и одновременные) рук вниз, вверх, в стороны.

### 3. Танцевальные шаги.

Цель – формировать у детей умение выполнять танцевальные движения в воде.

Виды упражнений:

- шаг с носка и на носках;
- пружинистые полуприседы;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- мягкий высокий шаг на носках;
- шаг с притопом;
- прыжки с ноги на ногу на месте;
- сочетание шагов с носка и шагов с подскоком.

### 4. Плавательные упражнения.

Цель – повторение и совершенствование плавательных навыков.

Виды упражнений:

- скольжение на груди;
- лежание на воде;
- группировка под водой;
- движение рук и ног как при плавании кролем на груди.

### 5. Упражнения на развитие мышечных групп.

Цель – направленное укрепление определенной группы мышц.

Комплексы упражнений:

- для рук (без предметов и с предметами; над водой и под водой);
- для ног (на различной глубине);
- для мышц туловища (у поручня, с предметами и без);
- для профилактики плоскостопия (на мелкой воде с предметами).

### 6. Упражнения на развитие физических качеств.

Цель – направленное развитие определенного физического качества.

Комплексы упражнений:

- игровой стрейчинг (растяжка);
- на равновесие и координацию (с предметами и без).

## 1.3.1. Учебный план

### 1 год обучения

#### Календарный график для детей 5-6 лет (1-й год обучения)

Месяц	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
Х	1	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.

	2	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Знакомство с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	3	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	4	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
XI	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Повышение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения
	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
XII	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ Зрительные и звуковые ориентиры

	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибок
I	14	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
II	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повышение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры. Имитация
	19	Игровые упражнения Плавательные упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
III	21	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повышение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	22	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения- повторения Непосредственная помощь
	23	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Непосредственная помощь

	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
IV	25	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	26	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	28	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание. Наблюдение.

### 1.3.2. Учебный план 2 год обучения

Месяц	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
X	1	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
	2	Общеразвивающие и строевые упражнения	Построение в круг, колонну, шеренгу.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	3	Строевые упражнения	Развитие чувства ритма и сплоченности в команде	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	4	Плавательные упражнения Танцевальные шаги	Повторение скольжения на воде  Знакомство с базовыми танцевальными шагами.	Показ.
XI	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Общее укрепление мышечного тонуса организма	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь

	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.  Комплекс упражнений для рук с гантелями; передвижение в сцеплении.	Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения  Танцевальные шаги	Закрепление плавательных навыков (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения
	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
XII	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.  Комплекс упражнений для мышц спины; построение в шахматном порядке.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Танцевальные упражнения	Повторение и закрепление танцевальных шагов в парах и тройках.	Взаимная помощь.
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибок
I	14	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок») в парах и подгруппах.	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
	15	Танцевальные упражнения	Отработка танцевальных шагов по подгруппам.	Зрительные и звуковые ориентиры

	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
II	17	Строевые упражнения	Развитие чувства ритма и сплоченности в команде	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц нижних конечностей.  Комплекс упражнений для ног; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт; движения руками в различном темпе.	Зрительные и звуковые ориентиры. Имитация
	19	Строевые упражнения	Развитие чувства ритма и сплоченности в команде	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	20	Танцевальные упражнения	Отработка танцевальных шагов по подгруппам.	Звуковые ориентиры
III	21	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повышение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	22	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.  Комплекс упражнений для ног; шаги через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать).	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	23	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Непосредственная помощь 45-46
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Имитация
IV	25	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды

26	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
27	Танцевальные упражнения	Отработка танцевальных шагов с быстрой сменой ритма музыки.	Звуковые ориентиры
28	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание

#### **1.4. Планируемые результаты**

К концу обучения по дополнительной программе «Аквааэробика», следующие:

1. Улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
2. Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
3. Повышение динамики развития движений в воде;
4. Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
5. Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений.

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе по разделу «Плавательные упражнения» проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде) **2 октября 2023 г.**

Окончание (в текущем учебном периоде) 30 апреля 2024 г.

Продолжительность учебного года 28 недель

Количество часов в год 28 час.

Продолжительность и периодичность занятий: для детей 5-6 лет составляет 25 минут, для детей 6-7 лет - 30 минут.

Промежуточная аттестация: педагогический мониторинг.

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Объем программы: 28 час.

Срок освоения программы: 2 года.

### 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Бассейн 5×12 м глубина переменная 0,4-0,7 м;
- Инвентарь для занятий в бассейне (доски, нарукавники, мячи разного диаметра);
- Специалисты:
  - инструктор по физической культуре
  - медицинская сестра бассейна
- Библиотека методической литературы и картотеки;
- ТСО и оргтехника: ноутбук и музыкальный центр.

С целью повышения эффективности работы по профилактике нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста в рамках работы кружка «ВОДЯНОЙ» была пополнена МТБ бассейна следующим оборудованием и инвентарём: ласты, нудлы, браслеты и гантели из поролон.

Занятия проводятся группами детей по 10-12 человек. Группы формируются с учетом индивидуальных способностей детей.

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами (СанПиН 2.1.2.1188 – 03) в помещении бассейна соблюдаются следующие условия:

Таблица 2

Глубина, м	Площадь зеркала воды на 1 чел/м <sup>2</sup> , не	Пропускная способность, чел\час	Температура воды, °С	Относительная влажность воздуха, %	Температура воздуха, °С	
					в зале ванны	в раздевалках и душе-

	<b>менее</b>				<b>бассе йна</b>	<b>ВЫХ</b>
0,4 – 0,7 м	3 м <sup>2</sup>	20	29 – 31° С	до 65%	29° С +/- 1° С	25 - 26° С

В соответствии с санитарными правилами, качество воды, подаваемой в бас- сейн, соответствует ГОСТ 2874-82 (вода питьевая).

После окончания непосредственно образовательной деятельности в бассейне, используется сауна, с целью закаливания и оздоровления детей (температура воздуха в пределах 60-70 °С при относительной влажности 15-10%). Во время посещения сауны дети используют специальные головные уборы (панамы).

В начале и в конце занятия в бассейне используются массажные дорожки с целью дополнительного воздействия на стопы детей с целью коррекции и профилактики плоскостопия.

### 2.3. Формы аттестации ( смотри локальный акт учреждения)

### 2.4. Оценочные материалы (оценочные средства, позволяющие измерить и оценить заявленный результат обучения)

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровни усвоения программы:

1 – низкий – ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора (на суше и воде).

2 – средний – ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

3 – высокий – ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

#### Показатели

Ф.И. ребенка	Погружение в воду с выдохом		Упражнение «Звезда»				Упражнение «Стрела»				Упражнение «Торпеда»				Плавание любым способом			
			грудь		спина		грудь		спина		грудь		спина		грудь		спина	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
Итого:																		

Выводы:

---



---



---

**Погружение воду с выдохом:** стоя в воде, сделать вдох, присесть,

полностью погружаясь в воду, выполнить выдох.

**Упражнение «Звезда»:** стоя на дне бассейна, присесть сделать вдох, наклониться вперед, развести руки в стороны, ноги оторвать от дна и, вытянув, развести в стороны. Удерживать тело на поверхности воды, с опущенным в воду лицом. То же на спине.

**Упражнение «Стрела»:** стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется до полной остановки.

**Упражнение «Торпеда»:** стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика. Ноги выполняют активные движения как при плавании способом кроль. То же на спине.

**Плавание любым способом:** стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

## **2.5. Воспитательный компонент**

Воспитательный компонент – раздел который включает цель воспитания в ДОО — личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает: 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения; 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе; 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами. Общая цель воспитания в ДОО — личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает: 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения; 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе; 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

**Задачи воспитания (согласно утвержденной программы воспитания учреждения):**

- развивать гуманистическую направленность поведения: социальные чувства, эмоциональную отзывчивость, доброжелательность;
- воспитывать толерантность по отношению к людям разных национальностей;
- воспитывать интерес к языку и осознанное отношение детей к языковым явлениям;
- воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, основы этикета, правила поведения в общественных местах;
- развивать начала социальной активности, желания на правах старших участвовать в жизни детского сада: заботиться о малышах, участвовать в оформлении детского сада к праздникам и пр.;

- способствовать формированию положительной самооценки, уверенности в себе, осознания роста своих достижений, чувства собственного достоинства, стремления стать школьником;
- воспитывать ценностное отношение к художественной литературе как виду искусства и литературной речи;
- способствовать углублению и дифференциации читательских интересов; воспитывать стремление лучше узнать родной город, его достопримечательности и памятные места, улицы и площади, предприятия, архитектурные сооружения и их назначение (театрах, музеях, дворцах спорта и др.);
- обеспечивать возможность проявления детьми самостоятельности и творчества в разных видах художественно-творческой деятельности на основе литературных произведений;
- стимулировать самостоятельную деятельность детей по сочинению танцев, игр, оркестровок;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- воспитывать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре;
- воспитывать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать интерес и самостоятельность детей в разных видах доступного труда, умение включаться в реальные трудовые связи со взрослыми и сверстниками через дежурство, выполнение трудовых поручений, ручной труд и пр.;
- воспитывать ответственность, добросовестность, стремление к участию в труде взрослых, оказанию посильной помощи;
- воспитывать гуманно-ценностное отношение к миру на основе осознания ребенком некоторых связей и зависимостей в мире, места человека в нем.

Совместная деятельность в образовательных ситуациях является ведущей формой организации совместной деятельности взрослого и ребёнка по освоению ООП ДО, в рамках которой возможно решение конкретных задач воспитания.

> Основными формами воспитания: беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, экскурсия, целевые прогулки и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по Программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и

самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации Программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения.

#### Календарный план воспитательной работы

Январь:

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

12 апреля: День космонавтики;

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России;

24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

1 июня: День защиты детей;

6 июня: День русского языка;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби.

Июль:

8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

27 августа: День российского кино.

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

8 декабря: Международный день художника;

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

31 декабря: Новый год.

## **2.6. Список литературы**

1. Котляров А.Д., Котлярова Г.Л. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: Учебное пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2004. – 112с.;
2. Рыбак М.В., Глушкова Г., Поташёва Г. Раз, два, три, плыви! – М.: «Мазайка-синтез», 2010. – 81 с.;
3. Рыбак М.В. Плавай как мы!: методика обучения плаванию детей 2-5 лет. – М.: Обруч, 2014. – 80 с.;
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112 с.;
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. Первые шаги. – М.: АСТ Харвест Астель, 2005. – 160 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 663248369101742754460706935952256985357777063395

Владелец Ткаченко Анжела Назымовна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025