

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 66 «РАДОСТЬ»
(МБДОУ «ДС № 66 «РАДОСТЬ»)

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
МБДОУ «ДС № 66 «Радость»
Протокол № 4
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом и.о. заведующего
МБДОУ «ДС № 66 «Радость»
_____ А.В. Кручиной
от «11» сентября 2023 №138

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКВААЭРОБИКА»

Направленность программы:
физкультурно–спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы:
1 год
(ноябрь 2023- апрель 2024 г.

Составитель:
инструктор по физической культуре
Тавлыкаева Г.К.

Норильск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1.	«Комплекс основных характеристик программы»	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	7
1.3.	Содержание программы.....	7
1.3.1.	Учебный план.....	7
1.3.2.	Содержание учебного плана.....	9
1.4.	Планируемые результаты.....	16
Раздел 2.	«Комплекс организационно-педагогических условий»	16
2.1.	Календарный учебный график.....	16
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	18
2.4.	Методические материалы.....	18
2.5.	Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	19
	Список литературы.....	19
	Приложение.....	21

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха,
тебя невозможно описать, тобой наслаждаются,
не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты
необходима для жизни: ты сама жизнь.
Ты самое большое богатство на свете...»
Антуан де Сент-Экзюпери

Направленность программы.

В настоящее время Правительство Российской Федерации уделяет большое внимание вопросам охраны и укрепления здоровья детей и всего населения страны и связано это к сожалению, с негативной тенденцией ухудшения состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России, в том числе и детей. И поэтому одной из актуальных на сегодняшний день задач, является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Вырастить ребенка здоровым, успешным, умным – это главная цель родителей и главная задача медиков и педагогов. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения Российской Федерации 60% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Одной из причин такого положения является низкая культура здоровья детей и взрослых, недостаточный уровень знаний о здоровье и способах его укрепления и сохранения.

Дошкольный возраст – это самый значимый период в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в дошкольном возрасте человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, а также формируются основные черты личности и характер. Не следует забывать, что дошкольный возраст - это самое благоприятное время для формирования правильных привычек, которые, в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведет к положительным результатам.

На сегодняшний день значимым и востребованным становится поиск новых средств, методов и технологий направленных на формирование у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни. Одними из наиболее интересных и востребованных на сегодняшний день являются фитнес-технологии. Наиболее популярной среди которых является аквааэробика.

Аквааэробика - универсальная сопутствующая форма развития плавательных способностей детей дошкольного возраста, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности, а также эффективности.

Это понятие происходит от двух слов «аква» - вода, «аэробика» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку. В отличие от других видов физических упражнений, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект и положительно влияет на организм ребенка.

«Аквааэробика» – это программа имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует укреплению здоровья детей и повышению двигательной активности дошкольников.

Нормативные документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).
- Локальный нормативный документ образовательного учреждения:
 - Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Новизна программы

Аквааэробика, пожалуй, одно из самых универсальных направлений фитнеса, которое к тому же еще обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. А использование музыкального сопровождения на занятиях, придает им яркую эмоциональную окраску. Данная программа не только позволяет обеспечить развитие способных детей, но и стимулирует внутреннее развитие и в определенной степени влияет на личность в целом, ведь стимулирование детской инициативы приводит к развитию активной жизненной позиции, к умению не капитулировать перед трудностями.

Актуальность программы

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранение и укрепление здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Известно, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Проблема научить плавать и поиск наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению – очень важны и актуальны. В связи с этим, возрастает роль используемых форм и средств, по развитию у детей плавательных умений, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Возникает необходимость знакомства и приобщения к новым формам физической активности, к различным видам спорта.

Отличительные особенности программы

Программа реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в МБДОУ. Отличительной особенностью данной Программы является то, что она

модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются элементы аквааэробики, художественное слово, нестандартное спортивное оборудование.

Адресат программы.

В процессе индивидуального развития человека имеются периоды, когда обучение движениям или развитие определенных качеств происходит наиболее успешно, тогда как способность к овладению другими двигательными действиями понижена. Такие периоды называются сенситивными, то есть «чувствительными» к физической нагрузке и предпочтительностью к обучению определенным видам движений.

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Систематические занятия физическими упражнениями, соответствующими возрасту ребенка (в том числе игры, бег, плавание) оказывают благоприятное воздействие на растущий организм ребенка и являются необходимой частью воспитания здорового поколения.

Содержание программы ориентировано на детские группы одного возраста в количестве от 8 до 10 человек.

Ведущая форма организации обучения – **групповая**. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в развитии плавательных умений и навыков может быть различной.

Для зачисления учащихся на общеразвивающую программу «Аквааэробика» не требуется определенных условий и требований к определенным знаниям.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 25 час., 1 раз в неделю по 30 минут

Форма обучения – очная

Режим занятий

Общая количество часов в неделю - 1 час

Продолжительность одного академического час – 30 минут.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – создать условия для обеспечения оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмических согласованных движений в воде.

Задачи программы:

Личностные:

- развивать двигательные качества и умения, координацию движений, выносливость, силу и ловкость в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- приобщать к здоровому образу жизни;

Метапредметные:

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- воспитывать дружеские взаимоотношения детей друг с другом и чувство уверенности в себе находясь в водной среде;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Предметные:

- развивать творческие способности, акватворчество, воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней;
- обучать навыкам выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде под музыку;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Месяц	Номер занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	

Месяц	Номер занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
Ноябрь	1	«Инструктаж правила поведения в бассейне»	1 ч	0,5ч	0,5ч	Правильное выполнение детьми спуска и выхода из воды, знание правил безопасного поведения в бассейне.
	2 - 5	«Вода и ее свойства»	4 ч	1.2 ч	2.8 ч	2 – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде; 3 – умение выполнять выдохи в воду; 4 – выполнение детьми элементов художественного плавания; 5 – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике без предметов.
Декабрь	6 - 9	«Дыхание пловца»	4 ч	1,2 ч	2,8 ч	6 – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде; 7 – умение выполнять выдохи в воду; 8 – выполнение детьми элементов художественного плавания; 9 – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике с мячом
Январь	10 - 13	«Прыжок головой вперед»	4 ч	1,2 ч	2,8 ч	10 – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде; 11 – умение выполнять выдохи в воду; 12 – выполнение детьми элементов художественного плавания; 13 – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике с обручем.
Февраль	14 - 17	«Спады»	4 ч	1,2 ч	2,8 ч	14 – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде; 15 – умение выполнять выдохи в воду; 16 – выполнение детьми элементов художественного плавания;

Месяц	Номер занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
						17 – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике с мячами.
Март	18 - 21	«Нудолс»	4 ч	1,2 ч	2,8 ч	18 – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде; 19 – умение выполнять выдохи в воду; 20 – выполнение детьми элементов художественного плавания; 21 – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике с нудолсами.
Апрель	22 - 23	«Художественная лента»	4 ч	1,2 ч	2,8 ч	22 – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде; 23– умение выполнять выдохи в воду; 24 – выполнение детьми элементов художественного плавания; 25 – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике с лентами. Свободное плавание.
	24	«Мониторинг»	1 ч	-	1 ч	
	24	Показательные выступления для воспитанников подготовительных групп.	Открытое занятие (выступление) для воспитанников других групп.			
	25	«Открытое занятие»	Открытое занятие для родителей воспитанников.			
ИТОГО:			25 ч	1,6 ч	23.4ч	

1.3.2. Содержание учебного плана программы

Ноябрь

Занятие 1 (1 час) «Инструктаж правила поведения в бассейне»

Теория (0,5ч): знакомит детей с правилами поведения в бассейне. Техниккой безопасности на занятиях в бассейне, проводит вводный инструктаж, экскурсию по бассейну. Рассказ о значении аквааэробики для детского организма. Ознакомление детей с правилами игры «Невод». Осуществляет страховку детей.

Практика (0,5 ч): слушают правила поведения в бассейне. Слушают рассказ о значении аквааэробики для детского организма. Выполняют гигиенические процедуры. Самостоятельно входят в воду, окунаются. Игра «Невод».

Форма контроля: правильное выполнение детьми спуска и выхода из воды, знание правил безопасного поведения в бассейне.

Ноябрь

Занятие № 2 – 5 (2 -5 неделя) (4 часа) «Вода и ее свойства»

Теория (1,2 ч): осуществление страховки при входе и выходе детей из воды. Объяснение и показ выполнения упражнений вводной, основной и заключительной частей занятия. Знакомство и показ комплекса упражнений аквааэробики без предметов.

Практика (2,8 ч): выполнение гигиенических процедур. Самостоятельный вход и выход детей из воды. Выполнение упражнений **вводной части занятия:**

Упражнения для освоения в водной среде

- Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
- То же, но держась за руки или плечи партнера.
- То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
- То же, но вперед спиной без помощи рук, с переходом на бег.

Выполнение упражнений **основной части занятия:**

Погружений в воду с головой, подныриваний и открывание глаз в воде:

- Набрать в ладони воду и умыться.
- Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду до уровня носа.
- То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.
- То же, но погрузившись под воду с головой.

Выдохи в воду:

- Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.
- Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (как дуют на горячий чай).

Простейшие спады и прыжки в воде:

- Прыжки на двух ногах на месте.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Прыжки на двух ногах по кругу.

Художественное плавание.

Комплекс аквааэробики без предметов

Выполнение упражнения **заключительная часть занятия:**

Всплывание и лежание на воде:

- Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к

поверхности воды.

- То же, но после приподнимания ног и таза к поверхности воды оттолкнуться кистями от бортика.

Свободное плавание.

Форма контроля:

2 неделя – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде;

3 неделя – умение выполнять выдохи в воду;

4 неделя – выполнение детьми элементов художественного плавания;

5 неделя – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике без предметов.

Декабрь

Занятие № 6 – 9 (1-4 неделя) «Дыхание пловца»

Теория (1,2 ч): осуществление страховки при входе и выходе детей из воды.

Объяснение и показ выполнения упражнений вводной, основной и заключительной частей занятия. Знакомство и показ комплекса упражнений аквааэробики с мячом.

Практика (2,8 ч): выполнение гигиенических процедур. Самостоятельный вход и выход детей из воды. Выполнение упражнений **вводной части занятия:**

Упражнения для освоения в водной среде

- Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
- То же, но правым боком.

Выполнение упражнений **основной части занятия:**

Погружений в воду с головой, подныриваний и открывание глаз в воде:

- Набрать в ладони воду и умыться.
- Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду до уровня носа.
- То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.
- То же, но погрузившись под воду с головой.
- То же, но не держась за бортик бассейна.

Выдохи в воду:

- Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.
- Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (как дуют на горячий чай).
- То же, но опустив лицо в воду.
- То же, но погрузившись под воду с головой.

Простейшие спады и прыжки в воде:

- Прыжки на правой ноге на месте.
- Прыжки на левой ноге на месте.
- Прыжки на правой ноге с продвижением вперед.
- Прыжки на левой ноге с продвижением вперед

Художественное плавание:

Комплекс упражнений по аквааэробике с мячом

Выполнение упражнения **заключительная часть занятия:**

Всплывание и лежание на воде, скольжение в воде, релаксация:

- Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
- «Поплавок».

Свободное плавание

Форма контроля:

6 неделя – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде;

7 неделя – умение выполнять выдохи в воду;

8 неделя – выполнение детьми элементов художественного плавания;

9 неделя – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике с мячом.

Январь

Занятие № 10 – 13 (2 – 5 неделя) «Прыжок головой вперед»

Теория (1,2 ч): осуществление страховки при входе и выходе детей из воды.

Объяснение и показ выполнения упражнений вводной, основной и заключительной частей занятия. Знакомство и показ комплекса упражнений аквааэробики с обручем

Практика (2,8 ч): выполнение гигиенических процедур. Самостоятельный вход и выход детей из воды. Выполнение упражнений **вводной части занятия:**

Упражнения для освоения в водной среде

- Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
- То же, но держась за руки или плечи партнера.
- То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
- То же, но вперед спиной без помощи рук, с переходом на бег.

Выполнение упражнений **основной части занятия:**

Погружений в воду с головой, подныриваний и открывание глаз в воде:

- Упражнение «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погружившись под воду, попытаться сесть на дно.

Выдохи в воду:

- Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и опуская лицо в воду.

Простейшие спады и прыжки в воде:

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Прыжки в воду с бережка бассейна из положения сидя вниз ногами.

Прыжки с погружением в воду.

Художественное плавание.

Комплекс аквааэробики с обручем

Выполнение упражнения **заключительная часть занятия:**

Всплывание и лежание на воде:

- Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
- «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.

Свободное плавание.

Форма контроля:

10 неделя – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и

открывание глаз в воде;

11 неделя – умение выполнять выдохи в воду;

12 неделя – выполнение детьми элементов художественного плавания;

13 неделя – знание детьми комплекса упражнений по акваэробике с обручем.

Февраль

Занятие № 14 – 17 (1 – 4 неделя) «Спады»

Теория (1,2 ч): осуществление страховки при входе и выходе детей из воды. Объяснение и показ выполнения упражнений вводной, основной и заключительной частей занятия. Знакомство и показ комплекса упражнений акваэробики с обручем

Практика (2,8 ч): выполнение гигиенических процедур. Самостоятельный вход и выход детей из воды. Выполнение упражнений **вводной части занятия:**

Упражнения для освоения в водной среде

- Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
- То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.

Выполнение упражнений **основной части занятия:**

Погружений в воду с головой, подныриваний и открывание глаз в воде:

- Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

Выдохи в воду:

- Упражнения в парах - «Насос». Стоя друг к другу лицом и взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
- Передвигаться по дну, опустив лицо в воду и выполнять вдохи-выдохи. Для вдоха поднимать голову лицом вперед

Простейшие спады и прыжки в воде:

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Прыжки в воду с бережка бассейна из положения сидя вниз ногами.

Прыжки с погружением в воду.

Художественное плавание.

Комплекс акваэробики с мячами

Выполнение упражнения **заключительная часть занятия:**

Всплывание и лежание на воде, релаксация:

- Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
- То же, но поменяв положение рук.
- «Звездочка» на груди. Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны).

Свободное плавание.

Форма контроля:

14 неделя – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде;

15 неделя – умение выполнять выдохи в воду;

16 неделя – выполнение детьми элементов художественного плавания;

17 неделя – знание детьми комплекса упражнений по акваэробике с мячами.

Март

Занятие № 18 – 21 (1 -4 неделя) «Нудолс»

Теория (1,2 ч): осуществление страховки при входе и выходе детей из воды. Объяснение и показ выполнения упражнений вводной, основной и заключительной частей занятия. Знакомство и показ комплекса упражнений аквааэробики с нудолсами.

Практика (2,8 ч): выполнение гигиенических процедур. Самостоятельный вход и выход детей из воды. Выполнение упражнений **вводной части занятия:**

Упражнения для освоения в водной среде

- Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений **основной части занятия:**

Погружений в воду с головой, подныриваний и открывание глаз в воде:

- Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду до уровня носа.
- То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.
- То же, но погрузившись под воду с головой.
- То же, но не держась за бортик бассейна.

Выдохи в воду:

- Упражнения в парах - «Насос». Стоя друг к другу лицом и взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
- Передвигаться по дну, опустив лицо в воду и выполнять вдохи-выдохи. Для вдоха поднимать голову лицом вперед

Простейшие спады и прыжки в воде:

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Прыжки в воду с бережка бассейна из положения сидя вниз ногами.

Прыжки с погружением в воду.

Прыжки с бортика.

Художественное плавание.

Комплекс аквааэробики с нудолсами

Выполнение упражнения **заключительная часть занятия:**

Всплывание и лежание на воде, релаксация:

- Скольжение на спине: руки вдоль туловища.
- То же, но правая рука вверх, левая вдоль туловища.
- То же, но поменяв положение рук.
- Скольжение на спине: руки вытянуты вперед.
- «Звездочка» на спине - ноги, руки вместе (вдох с задержкой дыхания),

переворот на грудь - «Звездочка» на груди.

Свободное плавание.

Форма контроля:

18 неделя – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде;

19 неделя – умение выполнять выдохи в воду;

20 неделя – выполнение детьми элементов художественного плавания;

21 неделя – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробике с нудолсами.

Апрель

Занятие № 22 – 23 (1 – 2 неделя) «Художественная лента»

Теория (1,2 ч): осуществление страховки при входе и выходе детей из воды. Объяснение и показ выполнения упражнений вводной, основной и заключительной частей занятия. Знакомство и показ комплекса упражнений аквааэробики с лентами.

Практика (2,8 ч): выполнение гигиенических процедур. Самостоятельный вход и выход детей из воды. Выполнение упражнений **вводной части занятия:**
Упражнения для освоения в водной среде

- Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений **основной части занятия:**

Погружений в воду с головой, подныриваний и открывание глаз в воде:

- Опустившись в воду до подбородка, следует передвигаться в наклоне, отгребая воду в стороны - назад (без выноса рук из воды).
- То же, но помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

Выдохи в воду:

- Передвигаться по дну, опустив лицо в воду, и выполнять вдохи - выдохи. Для вдоха поворачивать голову налево.
- То же, но направо.

Простейшие спады и прыжки в воде:

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Прыжки в воду с бережка бассейна из положения сидя вниз ногами.

Прыжки с погружением в воду.

Прыжки с бортика.

Художественное плавание.

Комплекс аквааэробики с лентами

Выполнение упражнения **заключительная часть занятия:**

Всплывание и лежание на воде, релаксация:

- Скольжения с круговыми вращением тела - «Винт».
- «Звездочка» на спине - ноги, руки вместе (вдох с задержкой дыхания), поворот на грудь - «Звездочка» на груди.

Свободное плавание.

Форма контроля:

1 неделя – правильное выполнение детьми умения погружать голову в воду и открывание глаз в воде;

2 неделя – умение выполнять выдохи в воду;

3 неделя – выполнение детьми элементов художественного плавания;

4 неделя – знание детьми комплекса упражнений по аквааэробики с лентами.

Свободное плавание.

Занятие № 24, № 25 мониторинг в виде показательных выступлений.

1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы «Аквааэробика» будет являться овладение детьми определенными умениями и навыками. По окончании обучения дети показывают следующие результаты:

Личностные:

- развиты двигательные качества и умения, координация движений, выносливость, сила и ловкость в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка
- сформированы теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- осознанное отношение к здоровому образу жизни;

Метапредметные:

- проявляют нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержка, сила воли;
- сформированы дружеские взаимоотношения детей друг с другом и чувство уверенности в себе находясь в водной среде;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям по плаванию, проявляют эмоциональное отношение к выполнению упражнений в водной среде;
- владеют уверенными и безбоязненными движениями в воде под музыку;

Предметные:

- развиваются творческие способности, акватворчество, воспитан художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней;
- владеет навыкам выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде под музыку;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной диагностики
-------	--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	---

1	Первый	01.11.2023	30.04.2024	25	25	25	неделю 30 минут	-
---	--------	------------	------------	----	----	----	--------------------	---

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада.

Перечень оборудования и материалы необходимые для занятий:

- использование аудио, видео, фото – материалов
- конспекты занятий;
- схемы упражнений;
- разделительные дорожки;
- цветные поплавки;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- плотики;
- ласты;
- надувные: круги, мячи;
- нарукавники;
- обручи.

Кадровое обеспечение

Программу дополнительного образования реализует педагог, который знает:

- педагогику, детскую, возрастную психологию (индивидуальные и возрастные особенности детей, возрастную физиологию, гигиену);
- методы и формы мониторинга деятельности воспитанников;
- педагогическую этику;
- современные педагогические технологии физического развития

Программа реализуется педагогом, имеющим среднее профессиональное образование, опыт работы с детьми 23 года.

Образование педагога: инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

Высокий уровень – «3» балла

Средний уровень – «2» балла

Низкий уровень – «1» балл

Длительность выдоха	Количество вдохов и
---------------------	---------------------

	ВЫДОХОВ			
мальчики	девочки	мальчики	девочки	
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

- Лежание на груди и на спине

Мальчики	девочки	
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

- Скольжение на груди и на спине.

мальчики	девочки	
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылкомкасается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

- Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

Мальчики	Девочки	
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (покончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности.

Обучение осуществляется очно.

Методы обучения

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

Форма организации образовательного процесса

Ведущая форма организации обучения - подгрупповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность обучения в освоении вокально-певческих навыков будет различной.

Форма организации учебного занятия

- беседа
- показ
- наблюдение
- практическое задание

Педагогические технологии

- технология группового обучения
- технология индивидуального обучения
- технология игровой деятельности.

Формы сотрудничества с родителями в рамках реализации программы: консультации, показ практического занятия.

Алгоритм и структура учебного занятия

Структура	Содержание занятия	Продолжительность
Вводная часть направлена на формирование смысловой установки к занятию,	Состоит из 3 частей: 1-упражнения на дыхание; 2- кардиоразогрев; 3-мышечный разогрев и предварительный стретчинг.	5 минут
Основная часть дается нагрузка на основные мышечные группы, развитие физических качеств.	В основной части занятия используются: - упражнения аэробного характера - упражнения у неподвижной опоры, где преимущественно задействованы мышцы ног в динамическом режиме (руки работают в статическом режиме); - упражнения без опоры, прыжковые и в ходьбе (для проработки мышц нижней части туловища и ног), а также для укрепления сердечно-сосудистой системы; - упражнения с подвижной опорой (для проработки мышц	20 минут

	брюшного пресса и косых мышц живота, внутренней поверхности бедер и ягодичных мышц).	
Заключительная часть направлена на восстановление системы организма после нагрузки	Состоит из упражнений, выполняемых у неподвижной опоры и в безопорном положении, упражнений на растягивание (глубокий стретчинг) и упражнения на расслабление мышц.	5 минут

Рабочие программы.

Наличие отдельной рабочей программы не предусмотрено.

Список литературы

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
2. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
3. Микляева Н.В. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
4. Осокина Т.И., Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду».
5. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва,2013г.
Сидоров И.В. Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
6. Ченева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г
Яблонская. С.В. Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.