

**Управление образования администрации города Прокопьевска
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 111 «Серебряное копытце»
(МБДОУ «Детский сад №111»)**

Принято на заседании
Педагогического Совета
Протокол №1 от 31.08.2022

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №111»
_____Н.В.Насырова
Приказ № 140/1 от 31.08.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно- спортивной направленности
«Аквааэробика для дошколят»**

Возраст воспитанников: 5 – 7 лет

Срок реализации программы - 1 год

Разработчики:

Арсланова Инна Робертовна,
Инструктор по физкультуре

Прокопьевск 2022

Содержание программы

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание учебного плана.	6
1.4	Планируемые результаты освоения программы	13
2	Комплекс организационно-педагогических условий	13
	Календарно-учебный график	14
2.1		
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы контроля	18
2.4	Оценочные материалы	19
2.5	Методические материалы	21
3	Список литературы	23
	Приложение	24

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для детей старшего дошкольного возраста «Аквааэробика для дошколят» имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях сибирского региона. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОО. В условиях функционирования бассейна, на базе детского сада, одним из таких средств являются занятия аквааэробикой. Аквааэробика- это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Занятия по аквааэробике включают купание, плавание, игры, упражнения, развлечения на воде, что способствуют не только гармоничному физическому развитию и коррекции нарушений опорно-двигательной системы, а также укреплению сердечно-сосудистой, нервной системы, повышению защитных сил организма против простудных заболеваний.

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия аквааэробикой представляют собой комплекс умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при статистических нагрузках. Им свойственна динамика. Находясь в воде, ребёнок испытывает ощущения во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создаёт сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие. С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше.

Нормативно-правовая база.

Программа «Аквааэробика для дошколят» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» N 816 от 23.08.2017г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 9.11.2018г.;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018г.);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ № 467 от 3.09.2019г.);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 740 от 9.04.2019г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.

Отличительная особенность программы

Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы, что очень нравится дошкольникам в этом возрасте. Для активизации движений в воде и обеспечения эмоционального подъема на занятиях аквааэробикой вносим нестандартное оборудование (султанчики, цветы, детские гантели.), элементы костюмов (шапочки "рыбок", "лягушек", нарукавники и др.)

Содержание программы носит оздоровительно-развивающий, воспитательный характер и построено в соответствии с концентрическим принципом. Содержание программного материала строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Адресат программы: воспитанники дошкольного учреждения 5-7 лет

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы. Первый год обучения (56 часов) и второй год обучения (56 часов) (112 часов)

Режим занятий Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут

Срок обучения	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее количество часов
2 года	30 мин	2 раза	2 часа	112 часов

Формы обучения и методы занятий

Методы занятий

- Словесные объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Основными методами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

игры на воде;

упражнения силовой направленности;

упражнения на гибкость и растяжку;

упражнения на расслабление;

упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания

Формы обучения:

- теоретические - предполагают рассказ о влиянии аквааэробики на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- практические - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- самостоятельные - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление творческой индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
- индивидуальные - направлены на совершенствование умений детей со слабой подготовкой или творчески активных более способных детей.

Уровень сложности программы - базовый - воспитанники получают знания, умения и навыки по «аквааэробике». 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 приобщение к новым формам физической активности, к различным видам спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Целью дополнительной общеразвивающей программы «Аквааэробика для дошколят» - оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аквааэробики.

В соответствии с целью реализуются следующие **задачи**:

Образовательные:

- обучить детей уверенно двигаться в воде под музыку;
- научить выполнению упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- научить самостоятельно, подбирать несложные элементы для танцевальных импровизаций на воде.

Развивающие:

- развивать плавательные навыки воспитанников через разучивание согласованных упражнений и композиций;
- развивать у детей чувство ритма, пластику движений;
- развивать физические качества: координацию движений, выносливость, силу, ловкость, равновесие;
- развивать ценностное отношение к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- воспитывать нравственно–волевые качества (смелость, решительность, активность)
- воспитывать доброжелательные взаимоотношения воспитанников между собой: чувство взаимопомощи, культуру общения, умение конструктивно договариваться в процессе постановки композиции, умение действовать в интересах общего дела и коллектива.

Содержание программы

Модуль 1

Учебный план для детей 5-6 лет

Название разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Раздел 1«Аквааэробика	28	1	27	Беседа Подвижные игры: «Подводные лодки», «Зеркальце»
1.1.Правила безопасности на воде. 1.2.Общеразвивающие и профилактические упр. (на расслабление; дыхательные упр.;	4	1	4	

освоения с водной средой) 1.3.Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку) 1.4. Плавательные упр. 1.5. Игровые упражнения 1.6. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	6		6	«Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	5		5	
	5		5	Эстафеты: «Кто вперёд», «Догони мяч».
	7		7	
Раздел 2 «Аквааэробика с элементами танца» 2.1.Ознакомление с видами аквааэробики с элементами танца. 2.2.Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма. 2.3. Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений. 2.4. Развитие гибкости,	28	1	27	
	6	1	6	Беседа о водных видах спорта.
	13		13	«Повтори движение в паре», «Зеркало»
	8		8	Танцевальный флешмоб «Весёлые медузы»

пластичности, при выполнении упражнений на воде; отработка согласованных движений под музыку.				Спортивное развлечение: В стране Спортландии Итоговое открытое занятие танцевальная композиция «Цирк на воде»
Итого часов:	56	2	54	

Раздел 1. Аквааэробика

Тема № 1.1 «Правила безопасности на воде»

Теория: Правила поведения на занятиях (соблюдение дисциплины, выполнение действий по сигналу педагога, организованный вход и выход из воды, запрещенные действия в воде). Правила проведения игр на воде (соблюдение правил безопасности при проведении игр, использование необходимого оборудования, действия по сигналу).

Форма контроля: «Беседа – инструктаж», Игровое задание «Действуй по сигналу в паре»

Тема № 1.2 «Общеразвивающие и профилактические упр. (на расслабление; дыхательные упр.; освоения с водной средой)»

Форма контроля: Подвижные игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель»

Практика: выполнение комплекса ОРУ, выдохи в воду, выдох перед собой в воздух, различные передвижения в воде.

Форма контроля: Выполнение плавательных упражнений «Медуза», «Торпеда», «Доплыви до игрушки».

Тема № 1.3 «Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)»

Практика: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выполнение различных упражнений у опоры.

Тема № 1.4 «Плавательные упражнения»

Практика: плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом, пенопластовыми досками, упражнение «звезда», «поплавок», «медуза».

Тема № 1.5 «Игровые упражнения»

Практика: «батискаф», «мотор», «стрелка».

Форма контроля: подвижные игры на воде: «Пятнашки с поплавками» Эстафеты: «Кто вперёд», «Догони мяч», «Рыбки и лягушки»

Тема № 1.6 «Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)»

Практика: лежать на груди, прогнувшись, ухватив кистями рук голеностопы; лежать на груди, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони сомкнуты над головой; «поплавок».

Форма контроля: подвижные игры на воде: «Пятнашки с поплавками» Эстафеты: «Кто вперёд», «Догони мяч», «Рыбки и лягушки»

Раздел 2. Аквааэробика с элементами танца

Тема № 2.1 «Ознакомление с видами аквааэробики с элементами танца.

Теория: беседа с использованием демонстрационного материала.

Форма контроля: викторина «Угадай вид спорта»

Тема № 2.2 «Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма»

Практика: Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.

Форма контроля: игровые упражнения под музыку: «Повтори движение в паре», «Зеркало». «Придумай упражнение под музыку»

Тема № 2.3 «Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений»

Практика: выполнение элементов танца в парах.

Форма контроля: подвижные имитационные игры на воде. флешмоб с предметами «Веселые медузы»

Тема № 2.4 «Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку»

Форма контроля: спортивное развлечение «Спортландия»

Практика: закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; разучивание различных коллективных упражнений.

Форма контроля: Развлечение: «Цирк на воде».

Модуль 2

Учебный план для детей 6-7 лет

Название разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1.«Аквааэробика»	28	1	27	Беседа, игровой тренинг Подвижные игры: «Подводные буксиры», «Звёздочки»
1.1.Правила безопасности на воде.				
1.2.Общеразвивающие и профилактические упр. (на расслабление; дыхательные упр.; освоения с водной средой)	3	1	3	
1.3.Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	7		7	
1.4. Плавательные упр.	8		8	
1.5. Игровые упражнения	4		4	«Туннель», «Поплавки». Эстафеты: « Первый, второй, третий», «Догони».
1.6. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	5		5	

2.«Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца»	28		27	
2.1. Ознакомление с музыкально-ритмическими композициями		1		Итоговая беседа с применением наглядных плакатов
2.2.Отработка простых упражнений под музыку без изменения ритма.	10		10	Танцевальная композиция «Вальс цветов»
2.3. Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений.	10		10	Спортивное развлечение «Путешествие веселых моряков»
2.4. Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку	7		7	Итоговое открытое спортивное развлечение «Путешествие в подводное царство»
Итого часов:	56	2	54	

Раздел 1. Аквааэробика

Тема № 1.1 «Правила безопасности на воде»

Теория: Правила поведения на занятиях (соблюдение дисциплины, выполнение действий по сигналу педагога, организованный вход и выход из воды, запрещенные действия в воде). Правила проведения игр на воде (соблюдение

правил безопасности при проведении игр, использование необходимого оборудования, действия по сигналу).

Форма контроля: Выполнение тестовых плавательных упражнений: «Медуза», «Торпеда», «Доплыви до игрушки».

Тема № 1.2 «Общеразвивающие и профилактические упр. (на расслабление; дыхательные упр.; освоения с водной средой)»

Практика: выполнение комплекса ОРУ, выдохи в воду, выдох перед собой в воздух, различные передвижения в воде.

Форма контроля : Беседа, игровой тренинг. Подвижные игры: «Подводные буксиры», «Звёздочки», «Поплавки»

Тема № 1.3 «Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)»

Практика: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выполнение различных упражнений у опоры.

Форма контроля: игры и игровые упражнения на воде. « Первый, второй, третий», «Догони».

Тема № 1.4 «Плавательные упражнения»

Практика: плавание при помощи движений ног, способом кроль на груди, спине с надувным кругом, пенопластовыми досками, упражнение «звезда», «поплавок», «медуза».

Тема № 1.5 «Игровые упражнения» *Практика:* «батискаф», «мотор», «стрелка».

Форма контроля: Игры игровые упражнения: «Танец у бортика», «Поменяйся местами», «Придумай движение персонажу»

Тема № 1.6 «Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)»

Практика: лежать на груди, прогнувшись, ухватив кистями рук голеностопы; лежать на груди, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони сомкнуты над головой; «поплавок».

Форма контроля: Выполнение тестовых упражнений «Медуза», «Торпеда», «Доплыви до игрушки». танцевальная композиция «Вальс цветов»

Раздел 2. Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца

Тема № 2.1 Ознакомление с музыкально-ритмическими композициями

Теория: правила построения музыкально-ритмических композиций (выбор музыкального сопровождения, подбор упражнений, перестроений, соответствующих музыке, выбор необходимого оборудования и атрибутов, подбор костюмов, ориентиров).

Тема № 2.2 «Отработка простых упражнений под музыку без изменения ритма»

Практика: Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.

Форма контроля: Комплекс аквааэробики с гантелями, нудсами. Развлечение на воде «Путешествие юных моряков»

Тема № 2.3 «Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений»

Практика: Движения в разных перестроениях, различные упражнения с предметами в паре.

Форма контроля: Показательные выступления с комплексом аквааэробики с мячами, нудсами в парах, тройках.

Тема № 2.4 «Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку»

Практика: закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; разучивание различных коллективных упражнений.

Форма контроля: Выполнение тестовых упражнений «Медуза», «Торпеда», «Доплыви до игрушки». Спортивное развлечение «Путешествие в подводное царство»

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Образовательные:

- воспитанники знают и соблюдают «Правила поведения в бассейне». «Правила поведения на воде»
- дети умеют уверенно и безбоязненно двигаться в воде под музыку;
- воспитанники владеют навыком выполнения упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- дети могут самостоятельно подбирать несложные элементы для танцевальных импровизаций на воде.

Развивающие:

- у воспитанников на высоком уровне развиты физические качества: координация движений, равновесие, выносливость, гибкость;
- у воспитанников развиты чувство ритма, пластики в движениях;
- значительно повысился уровень защитных сил организма у всех занимающихся, улучшились физические показатели здоровья;

Воспитательные: воспитанники проявляют себя дисциплинированными, решительными, активными, доброжелательно общаются со сверстниками. Могут доброжелательно и конструктивно взаимодействовать со сверстниками в ходе разучивания танцевальных композиций на воде, оказывают помощь сверстнику в затруднительных ситуациях.

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-учебный график для детей 5-6 лет (модуль 1)

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	04.10	30 мин	Беседа – инструктаж	1	1.Правила безопасности на воде	бассейн	Входной мониторинг: Наблюдение ,диагностические задания
2	Октябрь	8.10 - 20.10	30 мин	Занятие	4	2.Общеразвивающие и профилактические упр. (на расслабление; дыхательные упр.; освоения с водной средой)	Бассейн	
3	Октябрь Ноябрь	20.10 12.11.	30 мин	Игры - эстафеты	6	3.Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку) Плавательные упр.	Бассейн Бассейн	Эстафеты: «Кто вперед», «Догони мяч».
4	Ноябрь	15.11. - 30.11.	30 мин	Занятие	5	4.Игровые упражнения под музыку	Бассейн	
5.	Декабрь	1.12. - 13.12.	30 мин	Занятие	5	5. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений,	Бассейн	Эстафеты: «Танец у бортика» «Достань

						чувство равновесия)		игрушку»
6	Декабрь Январь	13.12. - 18.01.	30 мин	Занятие	7	6.Разучивание танцевальных связок на воде, игровые упражнения на воде с элементами танца.	Бассейн	Танцевальн ый флешмоб «Весёлые медузы»
7	Январь	20.01 – 27.01	30 мин	Занятие, просмот р видео инструк ции	2	7.Игры –упражнения без изменения ритма.	Бассейн	Промежуточн ый мониторинг Наблюдение, диагностичес кие задания
8	Февраль	01.02. – 20. 02.	30 мин	Занятие Спортив ный досуг	6	8.Разучивание танцевальных связок с предметами и без предметов под музыку; отработка игровых упражнений согласованности движений при выполнении различных упражнений.	Бассейн	Игра «Повтори движение и добавь свое» «Придумай движение с предметом»
9	Февраль Март	24.02. 31.03.	30 мин	Занятие	12	9.Игровые упражнения, отработка танцевальных связок элементов на воде, на развитие гибкости, пластичности, выполнение согласованных движений под музыку в парах - тройках.	Бассейн	Эстафеты «Придумай движения под определенну ю музыку»
10	Апрель	01.04. 30.04.	30 мин	Занятие Спортив ное развлече ние	8	10.Отработка танцевальных композиций с предметами и без предметов на глубокой и мелкой воде под музыку; координирование	Бассейн	Игры упражнения «Придумай движение под музыку.

						согласованности движений при выполнении упражнений.		Итоговый мониторинг. Итоговое занятие танцевальная композиция «Цирк на воде»
--	--	--	--	--	--	---	--	---

Календарно-учебный график для детей 6-7 лет (Модуль 2)

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	Форма контроля
1	Октябрь -	4.10	30 мин	Беседа - тренинг.	1	1.Правила безопасности на воде	бассейн	Игры«Действуй по сигналу!», «Подбери правильную картинку»
2	Октябрь	08.10 – 15.10	30 мин	Занятие	3	2.Общеразвивающие и профилактические упр. (на расслабление; дыхательные упр.; освоения с водной средой)	бассейн	Входной мониторинг: Наблюдение ,диагностические задания

3	Октябрь	18.10-08.11.	30 мин	Игры на воде	7	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	Бассейн	Подвижные игры на воде: «Подводные буксиры», «Звёздочки»
4	Ноябрь-декабрь	09.11-03.12.	30 мин	Занятие	8	Игровые упражнения На закрепление плавательных навыков	Бассейн	Игровые упражнения на воде «Туннель», «Поплавки». Эстафеты: «Первый, второй, третий», «Догони».
5	Декабрь -	06.12.-17.12.	30 мин	Занятие	4	Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	Бассейн	Игры: «Танец у бортика» «Поменяйся местами» «Придумай движение»
6.	Декабрь Январь	20.12.-11.01.	30 мин	Беседа, занятие	5	Ознакомление с видами аквааэробики с элементами танца. Отработка простых упражнений под музыку без изменения ритма.	Бассейн	Промежуточный мониторинг
7	Январь	12.01.-17.01.	30 мин	Занятие	2	Отработка связок в перестроениях в воде, упражнения с предметами в парах, тройках	Бассейн	Танцевальная композиция «Вальс – цветов»
8	Январь Февраль	17.01.-14.02.	30 мин	Занятие	8	Разучивание связок и композиций без предметов под музыку, в разном темпе;	Бассейн	Игровые задания «придумай движение» «Подбери движение под музыку»
9	Февраль Март	16.02.-28.03.	30 мин	Занятие	8	Разучивание комплекса аквааэробики с предметами под музыку; координирование согласованности	Бассейн	Спортивное развлечение

10	Апрель	01.04. - 29.04.		Занятие	8	движений при выполнении различных упражнений. Отработка танцевальных композиций с предметами и без предметов на глубокой и мелкой воде под музыку, подготовка к итоговому занятию ;	Бассейн	«Путешествие юных моряков» Показательные выступления с комплексом аквааэробики с мячами, нудлами в парах, тройках. Развлечение на воде танцевальная композиция «Подводное царство»
----	--------	-----------------------	--	---------	---	--	---------	--

2.2 Условия реализации программы

1. Оформление бассейна:

бассейн оформлен ярко, красочно, для того чтобы вызывать у ребёнка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

2. Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием:

-в бассейне имеются различные предметы и приспособления для выполнения различных упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды.

3. Наличие технических средств обучения:

1. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров
2. Игрушки и предметы, с изменяющейся плавучестью разных форм и размеров
3. Аквагантели
4. Нарукавники
5. Колобашки
6. Нудлс (поролоновая аква-палка)

7. Мячи разных размеров
8. Кольца резиновые
9. Свисток
10. Секундомер
11. Разделительные дорожки
12. Цветные поплавки
13. музыкальный центр,
фонограммы, соответствующие возрасту воспитанников, музыка для релаксации.

2.3 Формы контроля

Входной мониторинг проводится 3 неделю октября, промежуточный - 3 неделю января, итоговый – 4 –я неделя апреля. По результатам мониторинга заполняются диагностические карты освоения программы.

Основной метод: наблюдение за воспитанниками в процессе двигательной деятельности, выполнение специально подобранных игровых заданий. Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде

2.4 Оценочные материалы

Диагностическая карта освоения Программы «Аквааэробика для дошколят» для детей 5-7 лет

Месяц	№ п/п	Ф.И. ребёнка	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Упражнения на развитие физических качеств	Упражнения на развитие группы мышц	Плавательные упражнения
Октябрь	1					
	2					
Май	1					
	2					

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие уровни:

- высокий уровень означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребёнок сам выполняет упражнение;
- средний уровень говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребёнок выполняет с помощью;
- низкий уровень - ребёнок не выполняет упражнение.

**Диагностическая карта определения сформированности
двигательных навыков в воде**

№	ФИ ребенка	продолжительность задержки дыхания в воде /упр. «Медуза»/	умение скользить и лежать на воде /упр. «Стрела»/	умение скользить по поверхности с работой ног /упр. «Торпеда»/	уровень интереса к плаванию /наблюдение/	Общий балл
1						
2						

Упражнение «Медуза»

Цель: *определение продолжительности задержки дыхания у детей старшего дошкольного возраста.*

Высокий уровень (3 балла) - более 20 сек.

Средний уровень (2 балла) - 10-20 сек.

Низкий уровень (1 балл) - менее 10 сек.

Задание: сделать глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду.

Упражнение «Стрела»

Цель: *изучение умения скользить по поверхности.*

Высокий уровень (3 балла) - толчок в горизонтальном направлении, ребенок скользит по поверхности 4-5 м.

Средний уровень (2 балла) - не очень сильный толчок, ребенок скользит 3-4 м.

Низкий уровень (1 балл) - ребенок вместо толчка осуществляет падение в воду, скользит всего 2-3 м.

Задание: встать руки вверх, оттолкнуться от бортика, скользить по воде как можно дальше.

Упражнение «Торпеда»

Цель: *определение умения скользить по поверхности с работой ног «кролем».*

Высокий уровень (3 балла) - толчок в горизонтальном направлении, ребенок проплывает весь бассейн с работой ног на задержке дыхания.

Средний уровень (2 балла) - не очень сильный толчок, ребенок проплывает с работой ног на задержке дыхания 4 м и более.

Низкий уровень (1 балл)- ребенок проплывает с работой ног на задержке дыхания менее 4 м.

Задание: встать руки вверх, оттолкнуться от бортика, скользить по воде, работая прямыми ногами вверх-вниз, как при кроле.

«Определение степени заинтересованности»

Цель: *изучение уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к плаванию.*

Для этого методом *наблюдения* отслеживаются эмоциональные реакции детей: заинтересованность; преобладание положительных эмоций; умение работать в группе; работоспособность.

3 балла - только положительные эмоции, высокая активность, работоспособность, слаженно работает в группе.

2 балла - положительные эмоции преобладают, ребенок достаточно активен, работоспособен.

1 балл - мало положительных эмоций, ребенок пассивен, безынициативен.

Итогом освоения программного материала является созданная совместно с воспитанниками музыкально - ритмическая композиция, которую воспитанники демонстрируют на открытых мероприятиях.

2.5 Методические материалы

Наглядно - методические пособия:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»- 2 шт.
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта - 8 шт.
3. Картинки с изображением морских животных - 5 шт.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания - 9 шт.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий – 5 видеофильмов
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде - 30 треков
7. Картотека игр и упражнений на воде - 100 карточек
8. Комплексы дыхательных упражнений – 8 шт.
9. Картотека комплексов упражнений по акваэробике - 15 шт.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании - 30 шт.

На занятиях аквааэробикой используются следующие методы обучения: наглядный, игровой, словесный, практический.

Алгоритм образовательного занятия аквааэробикой включает:

- 3 минуты - разминка на суше;
- 5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 15 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнении движений;
- 5 минут - подвижные игры на воде;
- 2 минуты - свободное плавание.

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.

Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
 - доступные для детского восприятия и понимания;
 - удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).
- Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

Список литературы:

- 1.Божко Н.Л., Праздник спорта и хорошего настроения в бассейне, Москва:ТЦ Сфера, 2014.- 128 с.
- 2.Воронова Е. К., Программа обучения детей плаванию в детском саду: метод. Пособие/ Санкт - Петербург : Детство – Пресс, 2010. – 80 с.
- 3.Герасимова Г.Л., Малые Олимпийские игры на водных дорожках, Москва:ТЦ Сфера, 2014.- 128 с.
- 4.Занятия в бассейне с дошкольниками/ Под ред. Рыбак М.В., М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
- 5.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л., Обучение плаванию в детском саду: метод. Пособие/ – Москва: Просвещение, 1991.-159 с.
- 6.Рыбак, М. В., Методика обучения плаванию детей 2-5 лет «Плавай как мы!», М.: Обруч, 2014. – 180 с.
7. Рыбак М.В., Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений «Раз, два, три, плыви...» , Москва: Обруч, 2010. – 256 с
- 8.Чеменева, А. А., Столмакова, Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: метод. Пособие/ Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2011. – 335 с.

Электронные образовательные ресурсы

- 1.Рабочая программа «Обучение детей плаванию» [Электронный ресурс] Режим доступа: [https:// nsportal. ru](https://nsportal.ru)
- 2.Презентация «Плавание в детском саду»[Электронный ресурс] Режим доступа:<https://infourok.ru>
- 3.Мониторинг и диагностика по физической культуре [Электронный ресурс] Режим доступа:<https://zdeti.life>
- 4.Диагностика физической подготовленности детей[Электронный ресурс] Режим доступа:<https://www.maam.ru>
- 5.Подвижные игры и праздники на воде [Электронный ресурс] Режим доступа:<https://fizinstruktor.ru>
- 6.Плавание как фактор оздоровления детей[Электронный ресурс] Режим доступа:<https://pedportal.n>

УПРАЖНЕНИЯ АКВААЭРОБИКИ

1. И.п.: руки на бортике бассейна. 1- 2-согнуть ногу в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение, 3-4 в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой. Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.
 2. И.и.: стоя спиной к стене бассейна 1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды. 2- исходное положение и снова повторите.
 3. И.п.: стоя у бортика. 1- 2-поднять ногу вперед и сделайте мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.
 4. И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держитесь за бортик. 1- расслабиться и дать ногам всплыть. Причем ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений. 2-3- развести их в стороны, 4- затем свести. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.
 5. И.п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками. 1-2-согнуть одну ногу в колене и плавно поднять. 3-сделать мах ногой назад как можно дальше. 4- исходное положение.
- Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.
6. Отжимания. И.п.: уперевшись в пол бассейна ногами, держась руками за поручни. 1-подтянуться к поручню 2-оттолкнуться от него. Прodelайть 4-8 раз. Сделайть паузу.

7. И.п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик, 1-3-вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их. 4-и.п. Повторить то же самое с другой ногой.

8. Встать на глубину так, чтобы вода доходила до уровня груди, и выполнять бег поперек бассейна сначала в одну сторону, затем в другую. Его можно превратить в игру.

Комплекс упражнений по аквааэробике с предметами

«Детские гантели»

Гантели в руках:

1. «Бокс»

И.п. – стойка гантели прижаты к груди.

1 – правая рука вперед,

2 – и.п.,

3 – левая рука вперед,

4 – и.п.

2. «Бабочка».

И.п. – стойка, руки в стороны.

1 – руки вниз,

2 – и.п.

3. И.п. – стойка, руки вниз.

Поочередное сгибание и разгибание рук к груди.

4. И.п. – сед (в воде), руки вниз.

1 – ноги врозь,

2 – и.п.

5. «Перекаты».

И.п. – стойка, руки в стороны.

1 – колени к груди,

2 – ноги вперед (сед),

3 – колени к груди,

4 – ноги назад (лечь на воду).

6. Махи руками.

И.п. – стойка, руки вперед.

1 – руки через низ назад,

2 – и.п.

7. То же + мах ногой в противоположную сторону рук.

8. «Ласточка»

И.п. – стойка, руки вниз.

1 – правое колено к груди,

2 – правую ногу назад, руки вперед

3 – правое колено к груди, руки вниз,

4 – и.п. То же с другой ноги.

9. «Ножницы».

И.п – полулежа, руки в стороны.

1 – ноги скрестно,

2 – ноги врозь.

Непосредственно образовательная деятельность с

элементами аквааэробики

«ПУТЕШЕСТВИЕ ЮНЫХ МОРЯКОВ»

Действующие лица:

Моряки и Морячки - дети подготовительной группы;

Капитан - инструктор по плаванию;

Боцман - медсестра бассейна.

цель: развитие и совершенствование координационных возможностей в воде.

Задачи:

- Совершенствовать технику скольжения на груди.
- Обучать совместным действиям в игре, взаимовыручке.
- Закреплять у детей умения согласовывать свои действия с музыкой, при выполнении аквааэробики.
- Способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты.

Инвентарь: канат, 40 мячиков из сухого бассейна, по количеству детей бескозырки и матросские воротники, плавательные доски

Дети снимают халатики, готовятся к занятию в бассейне. Входит капитан подзывает к себе боцмана, что-то ему говорит. Боцман свистком собирает детей.

Капитан (обращается к детям, предлагает на занятие им стать моряками и морячками):

Что ж вы, моряки и морячки.

Чем грустить да горевать,

Лучше по морю гулять!

Ждут большие нас дела,

Если всем нам вместе взяться.

Есть и карта и компас,

Не хватает только вас.

Мне крутые ребятишки

В этом деле не в излишке.

Боцман (машет рукой)

Кто со мною, не ленись,

Все в шеренгу, становись!

Капитан

Да! Отважная бригада!

Сделать нам разминку надо.

Капитан проводит разминку на суше:

Ходьба на носочках, на пятках - руки на поясе

Бег по кругу с изменением направления движения по свистку.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Упражнения на восстановление дыхания и специально подготовительные:

И.П. – О.С.: руки поднять, через стороны вверх в “стрелочку”, потянуться на носочки –вдох (через рот), вернуться в И.П. – выдох (через нос и рот, губы в “трубочку”)- повторить 5-6 раз.

И.П.:–стоя, ноги на ширине плеч - круговые вращения рук вперед, поочередно 7-8 раз; тоже назад 5-6 раз.

И.П.сидя, упор сзади на локти, движение ног вверх-вниз, (широко не размахивая) 7-8.

И.П.: - лежа на груди,- прогнуться, руки в “стрелочку”, работая ногами вверх - вниз, повторить 3-4 раза.

И.П.-О.С. – прыжки на двух ногах, с поворотом на 90 градусов, 8-12 прыжков; с переходом на ходьбу на месте.

Чтобы стать настоящими моряками, капитан предлагает всем надеть бескозырки,

матросские воротнички. Заходят в бассейн дети, за капитаном повторяя за ним передвижения на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Затем определив каждому место, по игрушкам стоящим на бортике бассейна.

Капитан (обращается к юным морякам):

Если только ты моряк,

То танцуешь не гопак –

“Яблочко” - матросский танец.

Покажите – в воде как?!

Дети под музыку матросского танца “Яблочко” выполняют упражнения аквааэробики.

1. И.П. - стоя в воде, руки на пояс – левая нога в сторону на носок, нога развернута внутрь.

Затем ногу на пятку, носок кверху. Притопывая на месте. То же с другой ноги.

2. И.П.- ноги на ширине плеч - руки перед грудью. Наклон туловища влево - руки поднять

вверх, вернуться в И.П. Затем наклон в правую сторону - руки вверх, в И.П.

3. И.П. – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Поворот туловища влево – руки в стороны,

вернуться в И.П. Затем то же вправо.

4. И.П. – ноги на ширине плеч. Сделать присед – руки на колени. Затем выровняться – руки

вверх, ладонями вовнутрь, слегка с поворотом туловища влево, а потом вправо.

5. И.П. – руки на пояс. Невысокие подскоки на месте, руками имитируя передвижение по

канату.

Капитан:

В танце вижу – молодцы!

Нужно всем тренироваться.

А у бортика – вы как?

Проскользните? Буду рад.

Ребята по команде капитана показывают скольжение на груди, от бортика к бортику выполняя упражнение “стрела” 3-4 раза.

Затем по команде капитана дети выполняют скольжение на спине 2-3 раза.

Боцман выдает детям плавательные доски и по два моряка, стартуют от бортика к бортику вдоль всего бассейна.

Капитан похваливает и делает замечания по технике плавания с доской.

Молодцы и тут ребята.

Коль и сильны вы – буду рад,

Притащить сюда канат!

Боцман несет канат и делит детей на две равных команды. Если мальчиков и девочек поровну можно поделить детей на команду моряков и морячек. Команды занимают место по обе стороны каната.

По команде дружно взяться

Да друг другу не сдаваться.

Игра: “Перетягивание каната”. Капитан похваливает команду оказавшуюся сильнее. Игру повторить два – три раза.

Затем Капитан, разделительной полосой из разноцветных шаров, делит бассейн на две равных части и в каждую Боцман высыпает по 20 маленьких пластмассовых мячика.

Команды занимают свою половину.

Держим ушки на макушке,

Постреляем как из пушки.

По сигналу Капитана начинается игра: “Морской бой”