



*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №37 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №37 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)*

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения

(протокол от «29» августа 2025 №1)

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детского сада № 37
Василеостровского района

_____ Н.В. Обухова
(приказ от 24.09.2025 №105)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АКВА-АЭРОБИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Возраст учащихся: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Игнашина Ю.Д.
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Содержание

- 1 Пояснительная записка
- 2 Учебный план
- 3 Календарный учебный график
- 4 Рабочая программа для обучающихся от 4 до 5 лет
 - Задачи и планируемые результаты
 - Содержание обучения
 - Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 4 до 5 лет
- 4.1 Рабочая программа для обучающихся от 5 до 6 лет
 - Задачи и планируемые результаты
 - Содержание обучения
 - Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 5 до 6 лет
- 4.2 Рабочая программа для обучающихся от 6 до 7 лет
 - Задачи и планируемые результаты
 - Содержание обучения
 - Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 6 до 7 лет
- 5 Методические и оценочные материалы
- 6 Учебно-методический комплекс

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Аква аэробика для малышей» (далее – Программа) является общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

Программа в целом направлена на гармоничное развитие личности, через удовлетворение индивидуальных потребностей в художественном развитии, формирование творческих способностей детей дошкольного возраста.

Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий плаванием для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Аква-аэробика — хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета у ребенка, развитие сердечно-сосудистой системы, освоение навыков ныряния под воду, обучение правильной постановке тела в воде. Занятия плаванием развивают координацию и ловкость движений, гибкость, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 4-7 лет, желающих ближе познакомиться с волшебным миром «песочной анимации».

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объём и срок освоения:

Срок обучения по программе 3 года, 32 занятия на каждый год обучения.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Основной целью Программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Формировать двигательные умения и навыки;
- ✓ Формировать знание о видах и способах плавания;
- ✓ Расширить знания о правилах безопасного поведения во время купания в бассейне и в открытых водоёмах;

Развивающие:

- ✓ Содействовать всестороннему и гармоничному развитию всех физических качеств: выносливости, гибкости, координации, силы и быстроты;
- ✓ Содействовать формированию морально-волевых качеств, как условия преодоления страха перед водной средой;
- ✓ Сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием;

Воспитательные:

- ✓ Формировать устойчивый интерес у детей к занятиям спортом;
- ✓ Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- ✓ Воспитывать стремление к сплочению коллектива;

Планируемые результаты

Личностные

- ✓ Занимающиеся преодолевают страх воды, узнают основы безопасного поведения в открытых водоемах и плавательном бассейне;
- ✓ научатся строить отношения в коллективе;
- ✓ проявят устойчивый интерес к занятиям спортом;
- ✓ получают навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

Метапредметные

- ✓ координировать движения своего тела;
- ✓ смогут правильно повторять показанные движения;

Предметные

- ✓ разучат упражнения на силу, гибкость;
- ✓ расширят знания о плавании;
- ✓ познакомятся с основной техникой плавания;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы:

Программа реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется), в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

Форма организации занятий – групповая.

Условия набора и формирования групп:

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Формы организации и проведения занятий:

Формы проведения занятий: традиционное занятие, игровое, итоговое занятие.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Занятия по Программе проводятся в плавательном бассейне, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- ✓ дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: досточки, калабашки, лопатки, подводные игрушки, обручи, мячи;
- ✓ аудио- и видеоаппаратура;
- ✓ аудио- и видеозаписи;

Вспомогательное оборудование:

- ✓ оборудование для мест хранения спортивного инвентаря;
- ✓ учебно-методический материал для бассейна;
- ✓ научно-методическая литература;
- ✓ документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Кадровое обеспечение программы

Занятие проводит инструктор- методист. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

✓ *должен знать:*

методики построения и проведения оздоровительных занятий для детей от 4-7 лет;
особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей;
санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми в воде.

✓ *должен уметь:*

подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;
проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми;
осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;
использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь.

✓ *должен владеть:*

современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми 4-7 лет;
приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для учащихся 4-5 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	0,20	0,20		опрос - игра
2.	Аква- аэробика	2	0,20	1,40	фотоотчет, игра-соревнование
3.	Плавание	1	0,20	0,40	игра
4.	Передвижение в воде	2	0,20	1,40	фотоотчет, опрос - игра
	Скольжение в плавании	2		2	фотоотчет
5.	Погружение в плавании	2		2	игра-соревнование
6.	Работа в команде, подвижные игры	1	0,20	0,40	игра-соревнование
7.	Итоговое занятие	0,25		0,25	открытое итоговое занятие,
	Итого:	10,5			

Учебный план учащихся 5-6 лет

№	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	0,25	0,25		опрос - игра
2.	Аква- аэробика	2,5	0,25	2,25	фотоотчет, игра-соревнование
3.	Обучение	1,5	0,25	1,25	игра
4.	Погружение в плавании	2,75		2,75	фотоотчет, опрос - игра
5.	Скольжение	1,40	0,25	1,15	фотоотчет
6.	Стили плавания	2,5		2,5	игра-соревнование
7.	Подвижные игры	1,6	0,25	1,35	игра-соревнование
8.	Итоговое занятие	1		1	открытое итоговое занятие,
	Итого:	13,5			

Учебный план учащихся 6-7 лет

	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	0,25	0,25		опрос - игра
2.	Техника упражнений	4	1	3	фотоотчет, игра-соревнование
3.	Обучение	1	0,25	0,75	игра
4.	Координация плавания	5		5	фотоотчет, опрос - игра
5.	Погружение в плавании	1,50	0,25	1,25	фотоотчет
6.	Плавание с инвентарем	3		3	игра-соревнование
7.	Стили плавания	1	0,25	0,75	игра-соревнование
8.	Итоговое занятие	0,25		0,25	открытое итоговое занятие,
	Итого:	16			

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Срок реализации программы: 3 года.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий / часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	32 /10,5	1 раз в неделю по 20 минут
1 год	октябрь	май	32	32 /13,5	1 раз в неделю по 25 минут
1 год	октябрь	май	32	32 /16	1 раз в неделю по 30 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.	Отработка движений изученных ранее. Освоение техники плавания.
6.Погружение	
Пытаться подныривать под гимнастическую палку. Доставать предметы со дна.	Отработка движений изученных ранее. Освоение новой техники плавания.
7.Подвижные игры	
Объяснение правил различных игр на развитие ловкости, Игра- «Догони меня» Игра- «Бегом за мячом» Игра- «Крокодилчик»	Игры
8.Итоговое занятие	
Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся. Награждение отличившихся детей.	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- ✓ Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться безопасного поведения во время; купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне;
- ✓ Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно;
- ✓ Знакомить с некоторыми свойствами воды;
- ✓ Обучать различным передвижениям в воде, погружению;
- ✓ Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха;
- ✓ Учить различным прыжкам в воде;
- ✓ Делать попытки лежать на воде;
- ✓ Учить простейшим плавательным движениям ног;

Ожидаемые результаты:

- ✓ Занимающиеся смогут погружать лицо и голову в воду;
- ✓ Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук;
- ✓ Бегать вперед и назад в воде;
- ✓ Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- ✓ Прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- ✓ Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной;
- ✓ Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине;
- ✓ Пытаться подныривать под гимнастическую палку;
- ✓ Доставать предметы со дна;
- ✓ У дошкольников сформирован устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях плаванием и физической культурой;

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	Формирование двигательного опыта; Расширение амплитуды движений, а также их темпа, скорости	Освоение прогнозируемых Результатов Презентация умения выполнять предлагаемые упражнения по показу взрослого.
Общеукрепляющий	1 год	Формировать интерес к выполнению движений, развивать двигательные навыки, координацию	Освоение прогнозируемых результатов Презентация умения выполнять несложные движения по памяти

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				все го	теор ия	практ ика	
Теоретический раздел							
1	Основы знаний	Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами безопасности в бассейне, требованиями к форме одежды и внешнему виду. Первичная диагностика.	Октябрь - май	2	2		опрос - игра
2-8	Передвижение в воде	Знакомить воспитанников с разными видами ходьбы на суше и в воде. Учить воспитанников концентрировать внимание на правильном и старательном выполнении упражнений на суше и в воде. Воспитывать смелость, учить не бояться брызг, без страха падать в воду. Игра «Полоскание белья»	Октябрь - ноябрь	0,20		0,20	фотоотчет, игра-соревнование
9-12	Погружение	Приступить к разучиванию упражнений на погружение лица в воду. Приучать воспитанников самостоятельно входить в воду, смело спускаясь по лестнице, упражнять в выполнении разных движений в воде, активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. Учить воспитанников погружать лицо в воду. Игра «догони меня Игра «Бегом за мячом»»	декабрь	1,40		1,40	фотоотчет, игра-соревнование
13-16	Дыхание	Учить воспитанников делать глубокий вдох, задерживать дыхание. Упражнять воспитанников в погружении головы в воду с задержкой дыхания на 2 – 3 сек. Игра «Крокодильчик»	январь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование

17-23	Плавание	Упражнять воспитанников в погружении лица в воду. Закреплять умение правильно выполнять гребковые движения руками в воде на месте и в передвижениях по воде. Учить воспитанников смело погружаться в воду с головой, не вытирать лицо руками	Февраль-март	1		1	фотоотчет, игра-соревнование
24-27	Плавательные заплывы	Учить воспитанников принимать правильное горизонтальное положение тела в воде на руках и смело опускать и удерживать лицо в воде на мелкой воде. Учить воспитанников, удерживать горизонтальное положение тела в воде с отпусканием рук от дна бассейна.	Март-апрель	1		1	
28-31	Работа в команде	Учить воспитанников выполнять задания педагога в парах, держась за руки, не дергать друг друга, уметь находить взаимопонимание, чувствовать помощь и поддержку друг друга, уметь доверять другу. Учить воспитанников погружаться под воду в присед с головой. Упражнять воспитанников в погружении в воду в приседе, удерживая группировку в глубокой воде.	Апрель-май	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
32	Итоговое занятие	Итоговые занятия	май	0,25		0,25	фотоотчет

Содержание Программы для учащихся 4-5 лет

Занятия по ДООП «Аква-аэробика» проходят в плавательном бассейне в ДОУ №37. Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Дети, учащиеся по Программе, прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Наименование разделов	
Теория	Практика
1. Основы знаний	
Напомнить воспитанникам о правилах поведения на занятиях в бассейне. Вызвать интерес к занятиям плавания. 2. Вспомнить ранее изученные и специальные упражнения на суше и в воде. Учить воспитанников, строиться в 1 шеренгу, перестраиваться в 2 – 3 колонны, на вытянутые руки, выполнять повороты направо, на суше и в воде.	Определение физической подготовленности учащихся.
2. Аква- аэробика	
Учить воспитанников открывать глаза в воде. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, держась руками за поручень. Учить воспитанников удерживать горизонтальное положение тела, держась руками за поручень, плавательную доску, мяч, в парах – за руки партнера.	Отработка новых навыков.
3. Плавание	
Ознакомление с плотность и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Игры на воде для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой, подныриванием и открыванием глаз в воде.	Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на задержку дыхания
4. Передвижение	
Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.	Отработка полученных навыков.
5. Скольжение	

4.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- ✓ Продолжать знакомить со свойствами воды;
- ✓ Продолжать обучать лежанию на груди и на спине;
- ✓ Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- ✓ Научить выдоху в воду;
- ✓ Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди;
- ✓ Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди;

Ожидаемые результаты:

- ✓ Занимающиеся научатся, погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- ✓ Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- ✓ Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- ✓ Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- ✓ Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
- ✓ Скользить на груди с работой ног;
- ✓ Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- ✓ Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- ✓ Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- ✓ Выполнять упражнение «Поплавок»;

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	Формирование двигательного опыта; Расширение амплитуды движений, а также их темпа, скорости	Освоение прогнозируемых Результатов. Презентация умения выполнять предлагаемые упражнения по показу взрослого
Общеукрепляющий	1 год	Формировать интерес к выполнению движений, развивать двигательные навыки, координацию	Освоение прогнозируемых Результатов. Умение выполнять движения в воде

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занят ия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всег о	теор ия	практ ика	
Теоретический раздел							

1	Основы знаний	Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами безопасности в бассейне, требованиями к форме одежды и внешнему виду. Первичная диагностика.	Октябрь - май	0,20	0,20		опрос - игра
2-8	Аква- аэробика	Учить воспитанников открывать глаза в воде. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, держась руками за поручень. Учить воспитанников удерживать горизонтальное положение тела, держась руками за поручень, плавательную доску, мяч, в парах – за руки партнера.	Октябрь - ноябрь	2	0,20	1,40	фотоотчет, игра-соревнование
9-12	Обучение	Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.	декабрь	1	0,20	0,40	фотоотчет, игра-соревнование
13-16	Упражнения на погружение	Закрепляем погружение в воду. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»; Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;	январь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
17-23	Упражнения с инвентарем	Скользить на спине, лежать с плавательной доской, продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине; Выполнять упражнение «Поплавок».	Февраль-март	1,40	0,20	1,20	фотоотчет, игра-соревнование
24-27	Стили плавания	Изучение основных движений рук. Отработка движений.	Март-	2		2	

28-31	Подвижные игры	Игра «Сядь на дно» Игра «Кто дольше». Игра «Рыбаки и рыбки» Игра «Водолазы». Игра «Лодочки». Игра «Переправа». Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Эстафета.	Апрель-май	1	0,20	0,40	фотоотчет, спортивная эстафета
32	Итоговое занятие	Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Комплекс упражнений для аква-аэробики	май	0,25		0,25	фотоотчет

Содержание Программы для учащихся 5-6 лет

Занятия по ДООП «Аква-аэробика» проходят в плавательном бассейне в ДОУ №37. Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Дети, учащиеся по Программе, прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Наименование разделов	
Теория	Практика
1. Основы знаний	
Напомнить воспитанникам о правилах поведения на занятиях в бассейне. Вызвать интерес к занятиям плавания. 2. Вспомнить ранее изученные и специальные упражнения на суше и в воде. Учить воспитанников, строиться в 1 шеренгу, перестраиваться в 2 – 3 колонны, на вытянутые руки, выполнять повороты направо, на суше и в воде.	Определение физической подготовленности учащихся.
2. Аква- аэробика	
Учить воспитанников открывать глаза в воде.	Отработка полученных навыков.

Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, держась руками за поручень. Учить воспитанников удерживать горизонтальное положение тела, держась руками за поручень, плавательную доску, мяч, в парах – за руки партнера.	
3.Обучение	
Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Игры на воде для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой, подныриванием и открыванием глаз в воде.	Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на задержку дыхания
4. Погружение	
Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания	Отработка полученных навыков.
5.Скольжение	
Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.	Отработка движений изученных ранее. Освоение техники плавания.
6.Стили плавания	
Изучение основных движений рук. Отработка движений.	Отработка движений изученных ранее. Освоение новой техники плавания.
7.Подвижные игры	
Объяснение правил различных игр на развитие ловкости. Игра «Сядь на дно» Игра «Задержи дыхание». Игра «Рыбаки и рыбки» Игра «Водолазы». Игра «Лодочки». Игра «Переправа».	Игры
8.Итоговое занятие	
Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся. Награждение отличившихся детей.	Итоги

4.2.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- ✓ Продолжать знакомить со свойствами воды;
- ✓ Продолжать обучать лежанию на груди и на спине;
- ✓ Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- ✓ Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.

- ✓ Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Занимающиеся научатся, погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- ✓ Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- ✓ Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- ✓ Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- ✓ Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. Скользить на груди с работой ног;
- ✓ Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед;
- ✓ Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук;
- ✓ Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- ✓ Плавать на груди с работой рук, с работой ног;

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	Формирование двигательного опыта; Расширение амплитуды движений, а также их темпа, скорости	Освоение прогнозируемых Результатов. Презентация умения выполнять предлагаемые упражнения по показу взрослого
Общеукрепляющий	1 год	Формировать интерес к выполнению движений, развивать двигательные навыки, координацию	Освоение прогнозируемых Результатов. Умение выполнять движения в воде

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
Теоретический раздел							
1	Основы знаний	Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами безопасности в бассейне, требованиями к форме одежды и внешнему виду. Первичная диагностика.	Октябрь - май	0,25	0,25		опрос - игра

2-8	Техника	Упражнять в правильности выполнения гребковых движениях в воде на месте и в движении. Упражнять в погружении лица в воду, не вытирать лицо руками. Упражнять в правильном принятии и удерживании горизонтального положения тела у поручня и в парах.	Октябрь - ноябрь	2	0,25	1,50	фотоотчет, игра-соревнование
9-12	Обучение	Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.	декабрь	1	0,20	0,40	фотоотчет, игра-соревнование
13-16	Упражнения на погружение	Закрепляем погружение в воду. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Звездочка на груди, на спине»; Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;	январь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
17-23	Упражнения с инвентарем	Скользить на спине, лежать с плавательной доской, продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине; Выполнять упражнение «Поплавок».	Февраль-март	1,50	0,25	1,30	фотоотчет, игра-соревнование
24-27	Стили плавания	Изучение основных движений рук. Отработка движений.	Март-	2		2	

28-31	Подвижные игры	Игра- «Звездочка на груди и спине» Игра- «Осьминожка» Игра- «Бегом за мячом» Игра- «Буксир»	Апрель-май	1	0,25	0,50	фотоотчет, спортивная эстафета
32	Итоговое занятие	Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся.	май	0,25		0,25	фотоотчет

Содержание Программы для учащихся от 6 до 7 лет

Занятия по ДООП «Аква-аэробика» проходят в плавательном бассейне в ДОУ №37. Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. В течение месяца занятия чередуются. Все упражнения выстроены согласно линии усложнения, разбиты поэтапно, и переход с одного этапа на другой осуществляется по мере освоения детьми упражнений. Сложность упражнений ориентирована на возрастные особенности детей, методы и подходы к обучению учитывают индивидуальные особенности направлены на физическое совершенствование учащихся. В связи с этим учащийся может начать обучение на любом этапе реализации Программы

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

- ✓ Приветствие педагога с детьми.
- ✓ Сообщение темы.
- ✓ Разминка.
- ✓ Работа по теме.
- ✓ Игра.
- ✓ Заминка.
- ✓ Закрепление изученного.

- ✓ Итог занятия.
- ✓ Прощание с детьми.

Дети, учащиеся по Программе, прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Содержание Программы распределено по 2 блокам: теория и практика

Наименование разделов	
Теория	Практика
1. Вводное занятие	
Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в воде). Знакомство с планом работы на год, требованиями к форме одежды и внешнему виду.	Определение физической подготовленности учащихся.
2. Техника	
Упражнять в правильности выполнения гребковых движениях в воде на месте и в движении. Упражнять в погружении лица в воду, не вытирать лицо руками. Упражнять в правильном принятии и удерживании горизонтального положения тела у поручня и в парах.	Отработка гигиенических процедур.
3. Обучение	
Продолжать знакомить со свойствами воды. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.	Отработка полученных навыков в комплексе.
4. Координация	
Продолжать обучать выдоху в воду. Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.	Отработка полученных навыков.
5. Погружение	
Погружаться в воду, открывать глаза в воде. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. Выполнять вдох	Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить дыханием.

над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой	
6. Работа с инвентарем	
Скользить на спине, лежать с плавательной доской, продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.	Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.
7. Стили плавания	
Изучение основных движений рук. Отработка движений.	Отработка полученных навыков.
8. Подвижные игры	
Игра- «Звездочка на груди и спине» Игра- «Осьминожка» Игра- «Море волнуется» Игра- «Бегом за мячом» Игра- «Буксир»	
9. Итоговые занятия	
Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся.	Демонстрация полученных знаний.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого участника параллельно с общей рефлексией деятельности.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

Предварительный (входной) контроль проводится в октябре с целью выявления у учащихся уровня подготовки.

Периодический контроль – оценка уровня освоения учащимися программы по итогам изучения раздела или определенного периода обучения – полугодия и учебного года, имеет целью систематизацию знаний.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения в конце учебного года по завершению учебного года. Формы итогового контроля - открытое занятие для родителей и педагогов, анализ каждого проекта.

Формы предъявления контроля:

- ✓ Итоговая ведомость результатов.
- ✓ Диагностический лист.

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/визуальный	октябрь
Периодический	Фронтальная, индивидуальная, групповая/визуальный	по ходу обучения; декабрь
Промежуточный контроль - по окончании учебного года. Итоговый контроль - по окончании программы	Индивидуальная/инструментальный, визуальный	апрель-май

Шкала оценки

- ✓ Начальный уровень (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.
- ✓ Средний уровень (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.
- ✓ Достаточный уровень (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.
- ✓ Высокий уровень (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

Важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.

Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания программы

Программа аква- аэробика для малышей — это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, диагностических заданий, учебных материалов. Целях совершенствования и развития содержания программы запланирована следующая работа:

- ✓ методических работок;
- ✓ развивающих комплексов
- ✓ конспектов занятий;
- ✓ консультаций и рекомендаций для родителей.

Игры

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

«Догони меня»

Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

«Бегом за мячом»

Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 метра от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно количеству играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первый займет свое место в шеренге.

«Сядь на дно»

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

«Переправа»

Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег»

«Море волнуется»

Описание игры. Дети стоят в шеренге по одному лицом к берегу и держатся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде: «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий игру считает: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Опоздавший встать на место лишается права продолжать игру

«Лодочки»

По первому условному сигналу инструктора «лодочки» расплываются в разных направлениях, их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» все играющие спешат занять места у условного «причала».

«Водолазы»

Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, заранее брошенный в воду. Второй вариант. Играющие разделяются на две команды с равным количеством участников в каждой. По команде ведущего играющие собирают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой собрали все предметы за меньший промежуток времени.

«Осьминожка»

Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.

«Кто дольше»

По команде ведущего проводится соревнование на глубокой части бассейна. Играющие делают движения ногами брассом, подняв кисти рук над поверхностью воды.

Выигрывает участник, дольше других выполнявший это упражнение.

«Поплаваок»

Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять. Соревнуются две группы или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения.

«Звездочка»

Вариант выполнения на груди:

Зайдите в воду по пояс. Поднимите руки и наберите побольше воздуха в лёгкие. Оттолкнитесь от дна и лягте грудью на воду. Раскиньте руки и ноги в стороны. Лицо должно быть направлено вниз. Воздух в лёгких будет удерживать вас на поверхности. Главное — распрямить конечности и позвоночник.

Вариант выполнения на спине: Глубоко вдохните, ложитесь на воду на спину. Вытяните руки и ноги в разные стороны. Этот вариант немного сложнее, но он хорошо помогает преодолеть страх перед водой.

«Рыбаки и рыбки»

Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной. При этом нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью (разрывать руки). Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

6. Учебно-методический комплекс

Для реализации Программы используются методические материалы и средства обучения

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Растём и развиваемся в детском саду».
2. Примерная общеобразовательная программа «Обучение плаванию в детском саду» Осокина Т.И., Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина, 1991. ЛИТЕРАТУРА 26
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 (Развитие и воспитание).
5. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар.
7. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993
8. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
9. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М. Физкультура и спорт, 1983
10. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду.