

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Золотая рыбка»

624930, Свердловская область, городской округ Карпинск, улица Карла Маркса, 27а
8(34383) 91004 e-mail: sad4@ekarpinsk.ru сайт ДОУ: сад4.екарпинск.рф

Принята:
Педагогическим советом МАДОУ № 4
Протокол № 1
от 25.08.2024 г.

Утверждено:
Заведующий МАДОУ № 4
М.Е. Вакорина
Приказ № 75-д от 25.08.2024 г.



***Дополнительная образовательная программа
«Аквааэробика и синхронное плавание»***

*Возраст: от 5 до 8 лет
Срок реализации: 2 года
Автор программы: педагог
дополнительного образования
Максимова Ольга Васильевна*

Карпинск, 2024

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Концептуальные и правовые основы разработки программы	5
1.2.	Направленность программы	7
1.3.	Обоснование необходимости разработки и внедрения программы	7
1.4.	Цель программы:	8
1.5.	Задачи реализации программы:	8
1.6.	Принципы и подходы к реализации программы	9
1.7.	Особенности программы и категория обучающихся	10
1.7.1.	Структура программы	10
1.7.2.	Формы, технология реализации программы	11
1.8.	Категория обучающихся и условия включения в программу	11
1.8.1.	Возрастные особенности обучающихся	12
1.9.	Сроки реализации программы	13
1.10.	Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки	13
1.10.1.	Мониторинг образовательных результатов	13
1.10.2.	Формы подведения итогов реализации программы	16
1.11.	Календарный учебный график	16
1.12.	Учебный план	16
1.13.	Расписание занятий	16
1.14.	Тематический план программы	17

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.	Содержание программы	19
2.1.	Методы организации и осуществления деятельности детей	19
2.2.	Формы организации работы с детьми	19
2.3.	Виды деятельности детей	19
2.4.	Способы и направления поддержки инициативы детей	20
2.5.	Содержание программы	21

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.	Условия реализации программы	25
3.1.	Кадровое обеспечение реализации программы	25
3.2.	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	25
3.3.	Материально-техническое обеспечение реализации программы	25
3.4.	Предметно-развивающая среда, обеспечивающая реализацию программы	26

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку. Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование «мышечного корсета»;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа, кроме занятий аквааэробикой, включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания образовательных организаций.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в

данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью. Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребенка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

1.1. Концептуальные и правовые основы разработки программы

Дополнительная образовательная программа **«Аквааэробика и синхронное плавание»** (далее - программа) определяет содержание и организацию дополнительного образования детей Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 «Золотая рыбка» (далее Детского сада).

Программа обеспечивает интеграцию основного и дополнительного образования детей. Такая интеграция позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, что является одной из наиболее сложных проблем современной педагогики. Дополнительное образование, в основе которого лежат личностно-ориентированный, личностно-деятельностный подходы к ребенку, педагогика сотрудничества, вариативность образовательных маршрутов и право их свободного выбора обучающимися максимально и эффективно дополняет его, создает наиболее благоприятные условия для самоактуализации личности и ее социализации.

Программа выстроена с учетом основных концептуальных идей, обеспечивающих развитие учреждения в целом, обеспечивая открытый и сетевой характер ее реализации.

Программа предполагает решение следующих задач:

- изучение интересов и потребностей обучающихся;
- определение содержания дополнительного образования детей, его форм и методов работы с учетом возраста обучающихся, особенностей их социокультурного окружения;
- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- расширение видов творческой деятельности детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей обучающихся;
- создание условий для привлечения к занятиям большего числа обучающихся;
- создание максимальных условий для освоения обучающимися духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов;
- обращение к личностным проблемам обучающихся, формирование их нравственных качеств, творческой и социальной активности.

Для более эффективного и качественного решения образовательных задач, в программе предусмотрены: государственно-частное партнерство на условиях привлечения внебюджетных инвестиций; общественно-государственного партнерства в целях поддержки разнообразия детства, самобытности и уникальности личности; взаимодействие с социально-профессиональными и культурно-досуговыми общностями взрослых и сверстников, занимающимися инженерно-техническим творчеством.

Программа основана на концепции конструктивного образования, разработана в соответствии с нормативными правовыми документами Российской Федерации:

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

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020, регистрационный № 61573);

Санитарные правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 «Золотая рыбка».

1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой, к здоровому образу жизни, совершенствованию спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

1.3. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к

изменяющимся внешним условиям.

Актуальность введения программы заключается в том, что плавание повышает двигательную активность, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях детского сада. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Настоящая программа не дублирует содержание основной образовательной программы дошкольного образования учреждения, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, их возрастные особенности. Отличительной особенностью программы является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

1.4. Цель программы: создание оптимальных условий для всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде, укрепления здоровья детей, обеспечение оздоровления, закаливания детского организма.

1.5. Задачи реализации программы:

- Повышать сопротивляемость организма к заболеваниям;
- Расширять адаптивные возможности детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повысить работоспособности организма;

- Укреплять сухожилия связочно-суставного аппарата;
- Устранять повышение возбудимости и раздражительности;
- Обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- Развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде;
- Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- Развивать чувства ритма, пластику в при выполнении упражнений;
- Развивать мышцы плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- Развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций;
- Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость выдержку, силу воли;
- Сформировать устойчивый интерес к занятию плаванием, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- Воспитывать доброжелательные взаимоотношения между обучающимися.

1.6. Принципы и подходы к реализации программы

Дополнительная образовательная программа, а также организация на ее основе образовательного процесса базируется на принципах и подходах проектирования дополнительных образовательных программ.

Подходы к формированию программы:

- личностно-ориентированный подход,
- личностно-деятельностный подход,
- компетентностный подход,
- возрастной подход,
- средовой подход

Принципы организации образовательной деятельности

Дидактические:

- Систематичность и последовательность,

- Развивающее обучение,
- Доступность,
- Воспитывающее обучение,
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей,
- Сознательность и активность ребенка,
- Наглядность.

Специальные:

- Непрерывность,
- Последовательность, наращивания тренирующих воздействии,
- Цикличность.

Гигиенические:

- Сбалансированность нагрузок,
- Рациональность чередования деятельности и отдыха,
- Возрастная адекватность,
- Оздоровительная направленность образовательной деятельности,
- Осуществление личноно – ориентированного обучения и воспитания

1.7. Особенности программы и категория обучающихся

Методическая основа программы – деятельностный подход, т.е. организация максимально продуктивной физической активности детей.

Настоящая программа предназначена для обучающихся от 5 до 8 лет и рассчитана на два года обучения.

1.7.1. Структура программы

Структурно программа представляет собой комплекс из 2 модулей

Модуль первый «Аквааэробика» (первый год обучения)

предназначен для обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет.

Занятия проводятся по подгруппам (8 – 10 человек) 1 раз в неделю по 25 минут. Весь курс рассчитан на 6 месяцев (24 занятия).

Модуль второй «Аквааэробика с элементами синхронного плавания» (второй год обучения) - предназначен для обучающихся в возрасте от 6 до 8 лет.

Занятия проводятся по подгруппам (8 – 10 человек) 1 раз в неделю по 30 минут. Весь курс рассчитан на 6 месяцев (24 занятия).

1.7.2. Формы, технологии реализации программы

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание. Ведущим методом обучения является игровой метод.

Формы организации работы с детьми по реализации программы:

- образовательная деятельность;
- оздоровительная гимнастика;
- соревнования;
- игры и игровые упражнения с предметами;
- эстафеты,
- спортивные праздники/развлечения.

Технологии:

- игровые педагогические технологии;
- социо-коммуникативные;
- здоровьесберегающие технологии.

1.8. Категория обучающихся и условия включения в программу

Категория обучающихся, для которых реализуется программа – дети старшего дошкольного возраста от 5 до 8 лет с учетом их возрастных особенностей, уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. Условия включения обучающихся в программу – добровольное участие. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их.

1.8.1. Возрастные особенности обучающихся

Физическое развитие обучающихся 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

Физическое развитие обучающихся 6-8 лет

К 7-8 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Дети самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

1.9. Сроки реализации программы

Срок реализации программы 2 года

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

1.10. Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки

На этапе завершения обучения по программе дети:

- Владеют широким спектром двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- Умеют самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- Сформирован устойчивый интерес к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- Сформированы чувство ритма, пластика в движениях.

1.10.1. Мониторинг образовательных результатов

Результативность достижения детьми планируемых результатов программы определяется с помощью наблюдения и оценивается по трех балльной системе: навык отсутствует – 1 балл, навык в развитии – 2 балла, навык устойчивый – 3 балла.

Цель наблюдений – изучение динамики изменения уровня показателей реальных достижений детей. Результаты наблюдений используются педагогом, прежде всего, для того, чтобы изменить свою собственную деятельность (а не деятельность детей), сделать ее более адекватной изменяющимся интересам и потребностям детей.

Наблюдение проводится систематически, регулярно и ненавязчиво.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде наблюдения и устного опроса.

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года в виде наблюдения педагога, проведения промежуточных мини-соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по результатам наблюдения, эстафет, соревнований.

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Специальные упражнения.
4. Согласованное выполнение движений.
5. Развитие творчества в воде.
6. Пластика в движениях.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребенка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения: *(глубина воды - по пояс)*

1. Подъем колена. Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2. Мах выполняется стоя на одной ноге, в вертикальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками.

Возможна также разная плоскость движения:

- 1) мах вперед;
- 2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в

любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

3. Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4 Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Согласованное выполнение упражнений. Техника исполнения оценивается по 3 характеристикам - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

1.10.2. Формы подведения итогов реализации программы - соревнования, спортивные игры, эстафеты с видами спорта, спортивные праздники/развлечения.

1.11. Календарный учебный график

	Первый год обучения	Второй год обучения
Начало занятий	1 ноября текущего года	
Окончание занятий	30 апреля следующего года	
Количество учебных недель	24	
Количество занятий	24	24
Продолжительность занятий	25 минут	30 минут
Режим занятий	1 раз в неделю во 2-й половине дня	

Основная форма организации работы с обучающимися – учебные занятия с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

1.12. Учебный план

Год обучения	Форма проведения	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Первый год обучения	Групповая	1	4	24
Второй год обучения	Групповая	1	4	24

1.13. Расписание занятий

Первый год обучения	Второй год обучения
Понедельник	Четверг
17:45 – 18:10	17:45 – 18:15
18:20 – 18:45	18:30 -19:00

1.14. Тематический план

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Введение в аквааэробику	1	0,5	0,5	Опрос
2	Обучение разнообразным передвижениям в воде; освоение базовых упражнений по аквааэробике	3	0,5	2,5	Наблюдение
3	Выполнение специальных упражнений на развитие мышц тела и нижних конечностей	1	0	1	Наблюдение
4	Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания	1	0	1	Наблюдение
5	Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	1	0	1	Мини-эстафеты
6	Выполнение специальных упражнений на растяжку мышц в воде	1	0	1	Наблюдение
7	Выполнение коллективных движений и упражнений в воде с аквапалками под музыкальное сопровождение	6	1	5	Наблюдение
8	Сплочение детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде	2	0	2	Наблюдение Мини-эстафеты
9	Выполнение упражнений на снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений	2	0	2	Наблюдение
10	Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки - поочередные круговые движения	2	0	2	Наблюдение
11	Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без	2	0	2	Наблюдение
12	Проведение текущих (промежуточных) и итоговых контрольных мероприятий для проверки уровня приобретенных навыков и умений	2	0	2	Эстафеты «Веселые старты»
	Итого часов по программе:	24	2	22	

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Второй год обучения					
1	Введение в аквааэробику с элементами синхронного плавания	1	0,5	0,5	Опрос
2	Формирование умения совместного выполнения движений; совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу	2	0	2	Наблюдение
3	Формирование согласованности движений рук, ног и дыхания	2	0,5	1,5	Наблюдение
4	Формирование умения согласованно выполнять движения в парах	2	0	2	Мини-эстафеты
5	Выполнение согласованных движений в своей тройке и взаимосвязано с остальными тройками	2	0	2	Наблюдение
6	Выполнение простейших переворотов	2	0	2	Наблюдение
7	Выполнение движения в разных перестроениях, формирование умения выполнять перевороты на 180°	2	0	2	Наблюдение
8	Выполнение переворота у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении, отталкиваясь от борта ногами	2	0	2	Наблюдение
9	Совершенствование умения делать перевороты на 180° с последующим скольжением	2	0	2	Наблюдение
10	Координация синхронности движений при выполнении различных упражнений; совершенствование согласованной работы рук, ног и дыхания	3	0,5	2,5	Наблюдение
11	Создание новых движений, основанных на использовании фантазии, собственного творчества и личного опыта	2	0,5	1,5	Конкурс на лучшую композицию
12	Проведение текущих (промежуточных) и итоговых контрольных мероприятий для проверки уровня приобретенных навыков и умений	2	0	2	Праздник на воде
	Итого часов по программе:	24	2	22	

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Содержание программы

В разделе представлено описание образовательной деятельности с детьми в соответствии с модулями (направлениями развития детей).

2.1. Методы организации и осуществления деятельности детей

Подгруппа методов по источникам информации

- Словесный (объяснение, указание, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения и др.)
- Наглядный (наблюдение, показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приемов, имитация, зрительные ориентиры, показ педагога и т.д.)
- Практический (повторение, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме, выполнение контрольных нормативов и др.)

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью деятельности детей

- внешний контроль
- самоконтроль
- парный (взаимный) контроль.

2.2. Формы организации работы с детьми

- образовательная деятельность;
- оздоровительная гимнастика;
- соревнования;
- спортивные игры;
- эстафеты;
- спортивные праздники, развлечения

2.3. Виды деятельности детей

Упражнения, игровые упражнения, спортивные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы ребенка 5-6 лет - внеситуативно-личностное общение

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы заключается в готовности

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- привлекать детей к планированию предстоящей деятельности;
- обеспечивать положительную социальную оценку деятельности детей, направленной на создание нового;
- создавать ситуации, формирующие и поддерживающие инициативу детей - создавать игровые ситуации.

Приоритетная сфера инициативы ребенка 6-7 лет – научение

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы заключается в готовности

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления ошибки: повторное исполнение спустя некоторое время. Рассказывать детям о трудностях, которые педагог испытывает при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- создавать условия представления результатов своей деятельности детскому и взрослому сообществу;

- поддерживать чувство гордости ребенка за свою деятельность и удовлетворения ее результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем;
- привлекать детей к планированию предстоящей деятельности;
- обсуждать с детьми возможности представления продукта собственного творчества;
- развивать в детях потребность в самостоятельности;
- поощрять обмен между детьми информацией творческого характера;
- поддерживать стремление детей получать информацию из различных источников.- предоставлять ребенку право сомневаться, обращаться за разъяснениями к взрослому и другим детям
- использовать проектную деятельность с детьми, как средства развития познавательной инициативы
- уметь без амбиций подключаться к целям и задачам детей
- использовать алгоритм создания проекта, отталкиваясь от запросов детей.

2.5. Содержание программы

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике с элементами синхронного плавания.

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Структура занятия

- 3 минуты - разминка на суше;
- 5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 5 минут – обучение аквааэробики и согласованности выполнении движений;
- 5-10 минут - подвижные игры на воде;
- 5 минут - свободное плавание;
- 2 минуты – дыхательные упражнения.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

Модуль «Аквааэробика» (первый год обучения)

Основными средствами 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.

Период	Цели обучения	Методы	
1 этап ноябрь-декабрь	Ознакомление с направлением аквааэробики, разнообразным акваоборудованием; Обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде
2 этап январь-февраль	Развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму музыки	Способствование развитию чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей фантазии и акватворчеству
3 этап март - апрель	Совершенствование специальных упражнений	Упражнения на все группы мышц	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц

**Модуль «Аквааэробика с элементами синхронного плавания»
(второй год обучения)**

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами синхронного плавания являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения, направленные на пластичность и гибкость,
- слушание музыки и ритма при выполнении упражнений и элементов;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Период	Цели обучения	Методы	
1 этап ноябрь-декабрь	Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов	Составление композиций для 2-6 человек, разучивание определенных сигналов и счета, для использования при разучивании элементов танца.
2 этап январь-февраль	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой
3 этап март - апрель	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эмоционального восприятия, радости при выполнении упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений	Согласованное выполнение связок, элементов танца	Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3. Условия реализации программы

3.1. Кадровое обеспечение реализации программы

Общие сведения о требованиях к квалификации педагогических работников

Требования к образованию и обучению	Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника
Особые условия допуска к работе	Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров

3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

- презентации; плакаты, схемы
- обучающие пособия по обучению плаванию;
- обучающие видеоролики.

3.3. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Оборудование:

- Помещение бассейна с раздевалкой, душевыми, чашей для плавания (площадь зеркала воды составляет 24 кв.м. (3 м x 8 м);
- длинный шест (2,5 м) для поддержки и страховки детей;

- разделительная дорожка; цветные поплавки;
- сетка;
- баскетбольное кольцо;
- надувные ворота;
- скамейки;
- стулья детские.

3.4. Предметно-развивающая среда, обеспечивающая реализацию программы

- плавательная доска;
- нудлы (аквапалки);
- мячи,
- игрушки плавающие и тонущие;
- пластмассовые кольца;
- обручи металлические и плавающие

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849419

Владелец Вакорина Марина Евгеньевна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026