

Муниципальное автономное дошкольное учреждение  
«Детский сад № 15»

Принято  
Протокол заседания  
педагогического совета №1  
от 31.08.2021

Утверждаю  
Заведующий /Л.М. Кузнецова/  
Приказ №99 от 31.08.2021



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Аквааэробика»

Разработчики:  
Инструктор по физической культуре  
с обучением плаванию  
Капарулина М.А.  
Возрастная категория детей 5-7 лет

г. Череповец, 2021

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей развития детей 3-7 лет	4
1.4	Планируемые результаты	5
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	5
2.1	Планирование образовательной деятельности	5
2.2	Годовой календарный учебный график	5
2.3	Модули	6
2.4	Учебный план	6
2.5	Организация образовательной деятельности	7
2.6	Формы и методы обучения	8
2.7	Санитарно-гигиенические условия проведения занятий	8
2.8	Календарно-тематическое планирование в старшей группе	10
2.9	Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе	14
2.10	График распределения изучаемого материала	19
2.11	Аттестация промежуточных результатов воспитанников	21
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	23
3.1	Материально – технические условия организации занятий	23
3.2	Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий	24

## 1.Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

В условиях современной жизни необходим поиск новых подходов, поэтому значительно возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных умений. Одной такой формой, является **аквааэробика**, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности – с одной стороны, и эффективности – с другой. Это понятие происходит от двух слов «**аква**» - вода, «**аэробика**» - комплекс физических упражнений, выполненных под музыку.

«**Аквааэробика**» - это выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде в оздоровительных целях. Это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. Особенности влияния на детский организм ребенка обусловлено средой, в которой ребенок выполняет движения. Главная составляющая этих тренировок – вода. Она создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

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

2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

3.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)

4. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МАДОУ "Детский сад №15" г. Череповца.

По данной программе, **аквааэробика** для детей дошкольного возраста проводится в форме дополнительной образовательной деятельности и включает элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, различные игры и игровые упражнения, эстафеты на воде.

**Аквааэробика способствует:**

- Формированию «мышечного корсета»;

- Предупреждению искривлений позвоночника;
- Гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- Устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- Созданию хорошего настроения.

**Аквааэробика** выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

**1.2. Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

#### **Основные задачи программы.**

- *Формировать культуру здорового образа жизни.*
- *Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка.*
- *Развивать силу, выносливость, гибкость и ловкость.*
- *Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды.*
- *Развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде.*
- *Формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию.*
- *Развивать творческие способности, акватворчество.*
- *Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства Аквааэробики.*

**Возраст воспитанников:** дети дошкольного возраста 3-7 лет.

**1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей развития детей 3-7 лет. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (см. «Основную общеобразовательную программу дошкольного образования МАДОУ «Детского сада №15» п. 1.1.3).**

#### **1.4. Планируемые результаты**

- Укрепление здоровья детей;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения

## 2.Содержательный раздел

### 2.1. Планирование образовательного процесса

Режим работы - пятидневный, с 6.30 до 18.30, с 12 – часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

### 2.2 Годовой календарный учебный график

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 15»  
на 2021-2022 учебный год

1	Режим работы	6.30-18.30
2	Продолжительность рабочей недели	5 дней
3	Продолжительность учебного года	01.09.2021- 27.05.2022
4	Количество учебных недель в учебном году	35 недель
5	Сроки проведения каникул	Осенние – 01.11.2021 – 07.11.2021 Зимние – 27.12.2021 – 09.01.2022 Весенние – 21.03.2022 - 27.03.2022 Летние – 31.05.2022 – 29.08.2022
6	Сроки проведения мониторинга	01.09.2021 – 15.09.2021 18.04.2022 – 29.04. 2022
7	Праздничные дни	4 ноября 2021 – День народного единства 1-9 января 2022 г. – Новогодние каникулы 23 февраля 2022 г. – День Защитника Отечества 8 марта 2022 г. – Международный женский день 1 мая 2022 г. – Праздник весны и труда 9 мая 2022 г. – День Победы 12 июня 2022 г. – День России

## 2.3 Модули

№	Модуль	Возраст	Количество часов в год
1	Модуль №1	5-6 лет	66 часов
2	Модуль № 2	6-7 лет	66 часов

## 2.4 Учебный план

месяц	Содержание работы модуля №1 и модуля №2	Количество занятий в месяц	Количество часов в месяц
октябрь	Первичная Диагностика	4	4
	Способы передвижения	4	4
ноябрь	Погружение	9	9
декабрь	Дыхание	9	9
январь	Промежуточная диагностика	3	3
	Горизонтальное положение на воде	4	4
февраль	Движение рук способом «кроль» и «брасс»	7	7
март	Продвижение и скольжение	5	5
	Прыжки	4	4
апрель	Движения рук и ног в согласовании	4	4
	Всплывание и лежание на воде	4	4
май	Итоговая Диагностика	5	5
	Игры и развлечения в воде	4	4
Всего в год		66 занятий	66 часов

## 2.5 Организация образовательной деятельности

### Структура занятий

➤ Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой, усложняя комплекс.

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

➤ Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

### Определение правильности физической нагрузки.

**Во-первых**, методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин, низкая 120-140 ударов в мин).

**Во-вторых**, физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение).

**В-третьих**, важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

## 2.6 Формы и методы обучения

### Методы обучения.

- ❖ Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- ❖ Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ его 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.

### Основные формы занятий:

- Теоретические - предполагают рассказ о значении аквааэробики, ее влиянии 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 индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
- Индивидуальные - направлены на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

## 2.7 Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:

- Освещенные и проветриваемые помещения;
- Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря
- Анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией;
- Осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### Обеспечение безопасности занятий по плаванию:



- Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача;
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- Научить детей пользоваться спасательными средствами;
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии;
- При появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- Соблюдать методическую последовательность обучения;
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовленность каждого ребенка;

**2.8 Календарно-тематическое планирование в старшей группе  
1 полугодие**

Кол-во недель	Количество часов	Тема	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения: 14 часов</b>					
1	2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2 – 4	6	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
5 – 7	6	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение в воду: 4 часа</b>					
8	2	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
9	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		

				Воспитывать безбоязненное отношение к воде	
<b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде: 8 часов</b>					
<b>10 - 11</b>	<b>4</b>	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
<b>12 - 13</b>	<b>4</b>	Лежание на груди, Скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры		
<b>Раздел. Вдох и выдох: 4 часа</b>					
<b>14 – 15</b>	<b>4</b>	Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окутанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде: 4 часа</b>					
<b>16 – 17</b>	<b>4</b>	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Итого:</b> <b>17</b>	<b>34</b>				

## 2 полугодие

Кол-во недель	Кол-во час.	Тема	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Погружение в воду: 4 часа</b>					
1 - 2	4	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде: 14 часов</b>					
3	2	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
4 – 5	4	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой		
6 – 7	4	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		
8 – 9	4	«Торпеда» - работа ног в	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с		

		скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук		
<b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»: 12 часов</b>					
<b>10 – 12</b>	<b>6</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, Плавательные доски, поддерживающие пояса
<b>13 – 15</b>	<b>6</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде: 4 часа</b>					
<b>16 – 17</b>	<b>4</b>	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>					
<b>18 – 19</b>	<b>4</b>	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
<b>Итого: 19</b>	<b>38</b>				
<b>36</b>	<b>72</b>	<b>Итого за учебный год</b>			

**2.9. Календарно-тематическое планирование по в подготовительной группе  
1 полугодие**

Кол-во недель	Количество часов	Тема	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения: 6 часов</b>					
1	2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2	2	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
3	2	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение в воду: 6 часов</b>					
4	2	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
5 – 6	4	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		

				отношение к воде	
<b>Раздел. Всплытие и лежание на воде: 6 часов</b>					
7 – 9	6	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на груди: 6 часов</b>					
10	2	Лежание на груди, Скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
11	2	Скольжение на груди с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук		
12	2	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль»		
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 6 часов</b>					
13	2	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, Плавательные поддерживающие пояса
14 – 15	4	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		

<b>Раздел. Игры и развлечения в воде: 4 часа</b>					
<b>16– 17</b>	<b>4</b>	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Итого: 17</b>	<b>34</b>				

## 2 полугодие

<b>Кол-во недель</b>	<b>Кол-во час.</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства обучения</b>
<b>Раздел. Всплывание, лежание на воде: 2 часа</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на груди: 2 часа</b>					



2	2	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на спине: 10 часов</b>					
3	2	Скольжение на спине с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук	Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
4	2	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»		
5 – 6	4	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием		
7	2	Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием		
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 6 часов</b>					
8	2	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием	Очки, плавательные доски, Плавательные доски, поддерживающие пояса
9 – 10	4	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры		

<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине: 12 часов</b>					
<b>11 – 13</b>	<b>6</b>	Работа рук способом «кроль» на спине	Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук	Очки, плавательные доски,
<b>14 - 16</b>	<b>6</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры	облегченным способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Поддерживающие пояса
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде: 2 часа</b>					
<b>17</b>	<b>2</b>	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>					
<b>18 – 19</b>	<b>4</b>	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
<b>Итого:</b>					
<b>19</b>	<b>38</b>				
<b>36</b>	<b>72</b>	<b>Итого за учебный год</b>			

## 2.10 График распределение изучаемого материала

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>Теоретические сведения.</b>										
1.	Влияние аквааэробики на детский организм.	+				+				
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		+			+			+	
<b>Подготовительные упражнения на воде, упражнения, Знакомящие детей с водой и ее свойствами.</b>										
4.	Упражнение на дыхание.	+			+					+
5.	Погружение в воду с головой.						+	+	+	+
6.	Открывание глаз в воде.				+		+	+		+
7.	Всплывание и лежание на поверхности воды.					+		+	+	+
8.	Скольжение по поверхности воды.						+	+	+	+
<b>Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».</b>										
9.	Движение рук и ног.			+	+	+	+	+	+	+
10.	Дыхание пловца.							+	+	+
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания.							+	+	+
12.	Плавание в координации движений.									+
<b>Простейшие спады и прыжки в воду.</b>										
13.	Спады.							+	+	+

14.	Прыжки на месте и с продвижением.	+							+	
			+	+	+	+	+	+		+
15.	Прыжки ногами вперед.									
				+	+			+	+	+
16.										
<b>Игры и игровые упражнения способствующие</b>										
17.	Развитию умения передвигаться в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Овладению навыком погружения и открывания глаз				+			+	+	+
				+						
19.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Развитию умения всплывать					+	+	+	+	+
21.	Овладению лежанием					+	+	+	+	+
22.	Овладению скольжением						+	+	+	+
23.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>Художественное плавание.</b>										
25.	Элементы художественного плавания: Хороводы, фигурные маршировки, Геометрические фигуры, построения, Перестроения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.						+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+		+	+	+	+	+
<b>Упражнения релаксации.</b>										
28.	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».					+	+	+	+	+

30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.							+	+	+
32.	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Комплексы упражнений аквааэробики.</b>										
33.	Комплекс без предметов.	+	+							
34.	Комплекс с мячом.		+	+						
35.	Комплекс с гимнастической палкой.			+	+					
36.	Комплекс с мячами.			+	+	+		+		
37.	Комплекс с игрушками.					+	+	+		
38.	Комплекс с обручем.								+	+

### 2.11 Аттестация промежуточных результатов воспитанников

Успешность усвоения программного материала по аквааэробике определяется степенью овладения основными навыками плавания

#### Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
<b>Ныряние</b>	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
<b>Продвижение в воде</b>	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости; позволяет сделать первый шаг от человека, не умеющего плавать, к пловцу.

<b>Контролируемое дыхание</b>	Это ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.
<b>Прыжки в воду</b>	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
<b>Лежание</b>	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Умение использовать приобретенные навыки в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях считается результатом усвоения программного материала.

#### **К концу обучения дети должны уметь**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- 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».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.

- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

#### **Гигиенические навыки.**

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Знать правила поведения, соблюдать их

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1 Материально – технические условия организации занятий плаванием детей дошкольного возраста:**

##### **Технические средства обучения**

- Музыкальный центр;
- CD и MP<sup>3</sup> материал,
- Ноутбук, проектор.

##### **Наглядно – образный материал**

- Фото, иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал
- Карточки (подвижных игр, ОРУ, дыхательных упражнений и мн. другие).

##### **Спортивное оборудование:**

- Тонущие и плавающие игрушки
- Доски для плавания
- Круги
- Нарукавники
- Очки для плавания
- Нудолсы
- Резиновые мячи разных размеров
- Надувные игрушки

### **3.2 Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий**

1. Алиева Т.И., Антонова Т.В., Парамонова Л.А. и др. – Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – 4-е изд., перерад. и доп. / Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ТЦ Сфера, 2011. 320 с.
2. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 3-4 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
3. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 4-5 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
4. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 5-6 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 782 с.
5. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 6-7 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
6. Алиева Т.И., Парамонова Л.А., Трифонова Е.В. и др. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128с.
7. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 80 с.
8. Желобкович Е.Ф 150 эстафет для детей дошкольного возраста Москва: Скрипторий 2003



9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
10. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 80 с.
11. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
12. Соченова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. – СПб.: ООО Издательство «Детство - пресс», 2010.
13. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М.: Мозаика – Синтез, 2005г,
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение, 2007 г
15. Умные карточки. Настольно-печатная игра. Спорт. - М.: ЗАО «РОСМЭН», 2014.
16. «Раз, два, три, плыви» М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
17. «Как научить ребенка плавать» И.В.Сидорова (практическое пособие) М., 2011г.
18. «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. -М.: Просвещение, 1991.
19. «Обучение плаванию в детском саду» под ред.Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина.
20. «Программа обучению детей плаванию в детском саду» Е. К. Воронова С-П., 2010г.
21. «Фигурное плавание в детском саду» М.Д.Маханева, Г.В.Баранова (методическое пособие) М. 2009

### **Наглядно-дидактические пособия.**

1. Вохринцева С. Демонстрационный материал для педагогов и родителей. Летние виды спорта. - Е.: Издательство «Страна фантазий», 2000.
2. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских играх. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
3. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских чемпионах. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
4. Емельянова Э. Расскажите детям о зимних видах спорта. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
5. Плакат для детей серии Веселый Маркер. Спорт. - М.: ООО «Маленький гений - Пресс», 2016.

## Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
12. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

