

УТВЕРЖДАЮ

**Индивидуальный
предприниматель**



А.Е. Чекалов

01 октября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«АКВААЭРОБИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Уровень программы: базовый

Направленность: физкультурно- спортивная

Срок реализации программы: 8 месяцев

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

**г. Краснодар
2024 год**

Содержание

1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи программы	4
1.3	Планируемые результаты	5
1.4	Учебный план программы	6
1.5	Содержание программы	7
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	13
2.1	Календарный учебный график	13
2.2	Условия реализации программы	24
2.3	Формы аттестации	25
2.4	Оценочные материалы	25
2.5	Методические материалы и список литературы	27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Аквааэробика для дошкольников» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022 г. № 628 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», и методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в строгом соблюдении требований СП 2.4.3648-20.

Актуальность программы: заключается в том, что плавание с включением элементов аквааэробики 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. Поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Занятия аквааэробикой развивают 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 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. Настоящая программа является дополнительной общеразвивающей программой и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста. Ее отличительной особенностью 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.

Новизна программы. Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных

инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

Отличительной особенностью программы «Аквааэробика для дошкольников» является обучение детей правильному плаванию с включением элементов аквааэробики, в процессе чего происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни. Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания.

Педагогическая целесообразность - данной программы обусловлена тем, что занятия аквааэробикой призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Поставленные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонически развитой личности.

Адресат программы - дошкольный возраст от 5 до 7 лет.

Основной формой работы с детьми является групповая (подгрупповая) дополнительно организованная образовательная деятельность 1 раз в неделю продолжительностью 25 – 30 минут. Максимальная наполняемость групп – 12 человек. В случае большого количества детей занятия проводятся по подгруппам – 6 – 8 детей. Комплектование подгрупп осуществляется с учетом их возрастных особенностей, уровня плавательной подготовленности и показателями здоровья. Согласно программе, работа с детьми по аквааэробике условно делится на 3 этапа.

I этап обучения: осваивание детьми разнообразных видов движений, используя метод подражания инструктору, с постепенным применением в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении.

II этап обучения: развитие умения детьми самостоятельно выполнять отдельные упражнения и комплексы упражнений в целом.

III этап обучения: развитие способности к самовыражению в движении в воде под музыку; формирование умения самостоятельно подбирать и придумывать собственные движения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель изучения программы: улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, содействие оздоровлению детского организма, повысить интерес к занятиям плаванием.

Задачи изучения программы:

Оздоровительные:

- повысить сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширить адаптивные возможности детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повысить работоспособности организма;
- укрепить сухожилия связочно-суставного аппарата;
- устранить повышение возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- сформировать теоретические и практические основы водного пространства;
- обучить уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

- развить творчество в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
- развить чувства ритма, пластики в движениях;
- развить движения под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитать нравственно-волевые качества: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- сформировать устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитать доброжелательных взаимоотношений между детьми.

1.3. Планируемые результаты

К концу года обучения, у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- правила поведения в бассейне, технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- поднимать со дна предметов с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног;
- дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой;
- выполнять прыжок ногами вперед;
- скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;

- выполнять упражнения «звезда» на груди, на спине, упражнение «осьминог» на длительность лежания;
- выполнять простые движения техники плавания «кроль»;
- выполнять упражнения аквааэробики с предметами и без предметов;
- выполнять предложенные композиции с музыкальным сопровождением;
- активно участвовать в подвижных играх на воде;
- владеть культурно – гигиеническими навыками;
- пользоваться специальным инвентарем.

1.4. Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Общеразвивающие и профилактические упражнения	4	-	4	Текущий контроль
2.	Плавательные упражнения	20	-	20	Текущий контроль
3.	Упражнения для обучения прыжкам в воду	10	-	10	Текущий контроль
4.	Упражнения аэробной направленности	22	-	22	Текущий контроль
5.	Игровые упражнения	22	-	20	Текущий контроль
6.	Упражнения на развитие силовых способностей	10	-	10	Текущий контроль
7.	Упражнения на развитие гибкости	8	-	8	Текущий контроль
8.	Упражнения на расслабление	10	-	10	Текущий контроль
	Итого	116	-	116	

1.5. Содержание программы

Раздел 1. Общеобразовательные и профилактические упражнения (4 часа)

Закрепить знания детей о правилах поведения на занятиях по плаванию. Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Правила безопасного поведения в бассейне. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Выполнять вдох и выдох на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. Формировать навыки личной гигиены. Развивать слуховое восприятие.

Раздел 2. Плавательные упражнения (20 часов)

Обучать лежанию на воде (на груди). Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на воде держась за поручни.

Обучать скольжению на груди и на спине с различными заданиями.

Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди себя прямыми руками, толчку ногами от бортика бассейна.

Имитационные упражнения на суше в положении стоя и лежа, направленные на освоение техники движений рук, ног, дыхания, как при плавании кролем на груди и на спине, комбинированными способами при помощи движений рук брассом (дельфином) и ног кролем. Плавание на груди и на спине с работой ног; плавание на груди и на спине с работой рук кролем, брассом, дельфином; плавание на груди и на спине в согласовании движений рук кролем, брассом, дельфином с дыханием.

Упражнения в согласовании гребковых движений рук и ног при плавании на груди и на спине с задержкой дыхания; плавание кролем на груди и на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием; плавание комбинированным способом на груди в координации движений рук брассом и ног кролем с дыханием; в координации движений рук дельфином и ног кролем с дыханием.

Упражнения выполняются с подвижной опорой и в безопорном положении; с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием.

Упражнение «Ладони» Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти вниз, ладони вперед (поза экстрасенса); сжимать ладони выполняя одновременно резкий шумный вдох носом. Дозировка: выполнить 12 серий по 8 вдохов –движений подряд. Паузы между сериями 3-5 сек. Можно выполнять упражнения из положения сидя на стуле или даже лежа на спине.

Упражнение «Погонщики» Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне пояса, кисти сжаты в кулак; выпрямляя руки вниз, делать резкий вдох и возвращать руки на уровень пояса (не выше). Дозировка: 12 серий по 8 вдохов движений. Упражнения можно делать стоя сидя и лежа.

Упражнение «Насос» (Накачивание шины) Исходное положение - стойка ноги врозь; пружинящий наклон вперед, руками тянуться к подолу, но не касаясь его с одновременным шумным резким вдохом в самом нижнем положении. Голова опущена, нюхать воздух «с пола». Спина во время наклона круглая. Дозировка: 12 серий по 8 вдохов движений. Упражнения насос можно делать сидя на стуле. Ограничения: при травмах головы и позвоночника, многолетних радикулитах и остеохондрозах, при камнях в почках и мочевом пузыре не наклоняйтесь низко. Наклон делается слегка заметно, не обязательно с шумным и коротким вдохом через слегка открытый рот. Упражнение «Насос» может остановить приступы бронхиальной астмы, сердечный приступ и приступ болезни печени.

Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом). Исходное положение - стойка ноги врозь руки согнуты возле пояса; повороты туловища вправо и влево с полуприседом, сжимая пальцы в кулак (кошка царапается), делать резкий шумный вдох в каждую сторону. Приседание легкое пружинистое неглубокое, спина абсолютно прямая. Дозировка: 12 серий по 8 вдохов-движений.

Раздел 3. Упражнения для обучения прыжкам в воду (10 часов)

Упражнение «оловянные солдатики»: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

Упражнение «все вместе»: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна, по команде все одновременно выполняют соскок в воду.

Упражнение «самолёт»: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны, задача – сохранить это положение в полёте.

Упражнение «боксёр»: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

Упражнение «велосипедист»: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

Упражнение «бомбочка»: прыжок в группировке.

Упражнение «торпеда в цель»: прыжок солдатиком в обруч.

Упражнение «кто выше»: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

Упражнение «кто дальше»: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

Упражнение «штангист»: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Раздел 4. Упражнения аэробной направленности (22 часа)

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

Ходьба и бег: на месте, вперёд и назад, в сторону (боком), вокруг своей оси, с захлестом голени; лежа на груди и на спине со вспомогательным средством (нудолсом, аквапоясом).

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой): вперёд или назад, в сторону, одной ногой, попеременно обеими ногами, скрестно («ножницы»), одновременно обеими ногами; стоя вертикально, лёжа со вспомогательными средствами (нудолсом, аквапоясом), с продвижением.

Упражнение «Велосипед»: сидя, лёжа на боку, на месте и с продвижением вперед; с вращением «педалей» вперёд и назад.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед, вокруг своей оси, с поворотом; на одной ноге, на обеих ногах, с поочередной сменой ног, прыжки ноги – вместе, ноги – врозь, прыжки со сменой положения ног вперед и назад. Плавание и его элементы.

Упражнение «Лягушата спешат на зарядку». Ходьба на месте, не отрывая носки, руки с палкой на плечах за головой.

Упражнение «Лягушата потягиваются». Выпрямление рук с палкой из-за головы вверх.

Упражнение «Лягушата осматриваются». Повороты головой влево-вправо, руки с палкой на плечах за головой.

Упражнения в воде с обручами. Построение в колонну друг за другом, обручи в опущенных руках.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, правую ногу отвести в сторону, поставить на носок, наклониться к ней, вернуться в исходное положение (2 раза).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. То же в левую сторону (2 раза).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверх. Сделать выпад в правую сторону, обруч в правой руке, вернуться в исходное положение, руки с обручем поднять вверх.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверх. То же в левую сторону (2 раза).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, покружиться вокруг себя.

Перестроение в круг, положить обруч в центр круга, выполнить упражнение «Звездочка» на груди.

Перестроение в пары. Одна девочка держит в руках 2 обруча, вторая проникивает «лодочкой». Затем меняются местами.

Раздел 5. Игровые упражнения (22 часа)

«Лягушата». Играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «утка» – прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают дети, сделавшие меньше ошибок.

«Водолазы». По команде дети делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше, дети переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают дети, дольше всех продержавшиеся под водой.

«Искатели морских сокровищ». Дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна). После счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают дети, собравшие больше всего игрушек.

«Поплавок» - «Звезда». Дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность (вести счет до 5-10). Затем по сигналу развести в стороны прямые (вести счет до 5- 10). Кто выполнит лучше?

«Звезда» - «Стрела». Играющие должны лечь на воду, разведя прямые руки и ноги в стороны (счет до 5-10). Затем, по сигналу дети соединяют прямые руки и ноги вместе (счет до 5-10). Кто дольше пролежит на воде? «Пятнашки с «поплавком» («стрелой»). Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок» («стрелой»). Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

«Быстрые дельфины». Каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна бассейна должен преодолеть в скольжении на груди определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток. «Торпеда точно в цель!». На расстоянии 4-5 м от пловца располагается обруч в вертикальном положении. По сигналу свистка, дети, оттолкнувшись от стенки бассейна, выполняют скольжение на груди с последующей работой ног кролем с задержкой дыхания, стараясь попасть в цель – обруч. Побеждает тот, кто проплывет сквозь обруч.

«Волейбол в воде». Играющие делятся на команды и становятся в пары по обе стороны от волейбольной сетки. По сигналу дети в парах передают мяч друг другу, стараясь не уронить мяч на воду.

«Борьба за мяч». Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Инструктор бросает мяч в центр бассейна. Задача игроков второй команды – завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удерживать возможно дольше в своей команде. Продолжительность игры 3 –10 минут. Нельзя топить соперника, держать мяч в руках более 5 секунд и выбрасывать его за границы игровой площадки.

«Водное поло». Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч в центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Раздел 6. Упражнения на развитие силовых способностей (10 часов)

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие. Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся.

При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

1. Стоя в воде по грудь, вытяните перед собой руки и начинайте ходьбу на месте. Колени поднимайте как можно выше. Шагайте пять минут.

2. Взявшись за бортик (если ты в бассейне), подтянись на руках, замри в таком положении на три секунды, потом обратно в воду. 10 раз.

3. Стоя в воде по грудь, делайте махи руками. Руки держите ладонями вниз. 10 раз.

4. Взявшись за бортик бассейна, прижмитесь спиной к стене. Прямые вытянутые ноги разведите на 90 градусов, изобразив букву "V". Повторите 10 раз.

5. Стоя в воде, вытяните перед собой руки. Попеременно поднимайте прямые ноги, стараясь коснуться ладонями кончиков пальцев на ногах. 15 раз на каждую ногу.

6. Лягте на воду, положив на бортик бассейна согнутые ноги. Руки отведите за голову и старайтесь коснуться подбородком груди. Сделайте 15 раз.

7. Лягте на воде, возьмись за доску для плавания. Наденьте на ноги ласты и скрещивай нога. Повторите 20 раз.

8. Примите стойку "ноги на ширине плеч", руки по локоть опустите в воду, делайте повороты налево и направо. 30 поворотов.

9. Возьмитесь за лесенку в бассейне, поставьте ноги на ступеньку так, чтобы колени касались подбородка, медленно распрямите колени и выпрямитесь. Повторите 20 раз.

Раздел 7. Упражнения на развитие гибкости (8 часов)

Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.

2. Вращение таза или туловища.

3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).

4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Раздел 8. Упражнения на расслабление (10 часов)

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя. Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

Упражнение полного расслабления на поверхности воды, используя для опоры боковой борт бассейна. Голова, руки (два положения - вверху или внизу), плечи на поверхности воды, а задняя поверхность бедра и таз касаются стенки бортика. Голени и стопы на поверхности бортика. Дыхание спокойное (спящего человека). Глаза закрыты. Полное расслабление от одной и более минут.

Упражнение на расслабление между растяжками на поверхности воды на спине или на животе. Можно использовать и плавательную доску для большей плавучести и расслабления на поверхности воды. Вариант "на спине" более удобный, т.к. не требует задержки дыхания. Вариант "на животе" с задержкой дыхания позволяет разрабатывать легкие и дает возможность организму поработать в анаэробных условиях - условиях бескислородного состояния.

Упражнение «Тюлени спят». Исходное положение - лечь на спину, палка под шеей, расслабиться.

Упражнение «Загораем на солнышке» (нарукавники). Групповая релаксация. Исходное положение - встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.

Упражнение «Лодочки отдыхают» Исходное положение - лечь на круг на спину. Расслабиться.

Упражнение «Отдых» Исходное положение - лечь на спину, мяч под головой. Расслабиться. Исходное положение - в парах, один ребенок ложиться на спину, другой поддерживает его. Поменяться.

Упражнение «Ночь в теремке». Лечь на спину с аквапалкой и расслабиться.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарно-тематический учебный график

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы требует наличия:

Оборудование и инвентарь для занятий аквааэробикой со следующим материально-техническим обеспечением

№ п/п	Наименование	Кол-во шт
1.	Бассейн	1
2.	Раздевалка	2
3.	Душевая	2
4.	Санузел	2
5.	Спасательные круги	10
6.	Плавательные доски	10
7.	Нарукавники	20
8.	Надувные игрушки	20
9.	Круги	10
10.	Мячи разного размера	20
11.	Гимнастические палки	10
12.	Аквапалки (нудл)	10
13.	Гантели из легкого плавучего материала	20
14.	Обручи	10

Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Педагоги должны иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», «Физическая культура и спорт» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства

Повышение квалификации по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации; прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации; прохождение в установленном

законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности. Знания требований правил охраны труда и оказания первой помощи.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Аквааэробика для дошкольников» проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме проведения тестирования в виде контрольных упражнений, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

Результаты обучения (освоенные умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- правила поведения в бассейне, технику безопасности; - краткий обзор развития плавания; - краткие сведения о строении и функциях организма; - влияние плавания на организм, занимающихся; - правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде; - о назначении оборудования и инвентаря.	Текущий контроль в форме: тестирования в виде контрольных упражнений.
- погружаться в воду, открывать глаза в воде; - уверенно и безбоязненно держаться на воде; - поднимать со дна предметов с открыванием глаз под водой; - нырять в обруч, проплывать тоннель, мост; - выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; - выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног; - дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой; - выполнять прыжок ногами вперед; - скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук; - пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; - продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;	Текущий контроль в форме: тестирования в виде контрольных упражнений.
- выполнять упражнения «звезда» на груди, на спине, упражнение «осьминог» на длительность лежания; - выполнять простые движения техники плавания «кроль»; - выполнять упражнения аквааэробики с предметами и без предметов; - выполнять предложенные композиции с музыкальным сопровождением; - пользоваться специальным инвентарем; - выполнять правила техники безопасности на занятиях; - выполнять правила гигиены.	Текущий контроль в форме: тестирования в виде контрольных упражнений

2.4. Оценочные материалы

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение мониторинга 2 раза в год. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и

навыков обучающихся в каждой группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Методика проведения тестирования

	Контрольное упражнение	Критерий оценки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Лежание на груди и на спине. Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны, выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны	ребенок выполняет упражнение в течение 10.0 с и выше	ребенок выполняет упражнение в течение 5.0 – 9.0 с.	ребенок выполняет упражнение менее 5.0 с; использовал поддерживающие средства.
2.	Скольжение на груди. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду	ребенок проскользил 4 м и более	ребенок проскользил 2.5 – 3.5 м.	ребенок проскользил менее 2.5 м
3.	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично, работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное	ребенок проплыл 5 м.	ребенок проплыл 4-5 м.	ребенок проплыл менее 3м. использовал поддерживающие средства
4.	Плавание произвольным способом. Проплыть 5м любым способом при помощи движений ног и рук без выноса рук из воды (руки – брасс, ноги – кроль; руки кролем с выносом и без выноса рук из воды, ноги кролем). Дыхание произвольное.	ребенок проплыл 5 м.	ребенок проплыл 4-5 м.	ребенок проплыл менее 3м. использовал поддерживающие средства
5.	Упражнения аквааэробики в воде. Фиксируется умение выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением	ребенок правильно выполняет все движения в такт музыке	ребенок выполняет движения с ошибками, но попадая в такт музыке.	ребенок не выполняет движения или выполняет неохотно, не попадая в такт музыке
6.	Определение уровня интереса у детей дошкольного возраста к выполнению упражнений аквааэробики	ребенок всегда с заинтересованностью выполняет упражнения аквааэробики	ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики	Ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики
7.	Определение уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одного действия. Исследование – «Быстрый дельфин» по методике У. Урунтаевой «Рукавичка». Детям предлагалась большая надувная игрушка «Дельфин», с которой надо было проплыть от одного бортика бассейна до другого, толкая ее всем вместе руками перед собой.	все действовали сообща	не более 2 (из 8 детей) «рассогласованных» детей.	более двух «рассогласованных» детей.

2.5. Методические материалы и список литературы

Основные принципы построения учебного занятия

Наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Основные методы, используемые в учебном процессе

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

К наглядным методам обучения относятся: показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении. Наглядные методы - наиболее эффективная форма обучения детей (особенно у дошкольников и младших школьников), у которых в силу возрастных особенностей выражена склонность к подражанию;

К словесным методам относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. С помощью этих методов тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки. Краткая, точная, образная, в достаточной степени эмоциональная и понятная речь тренера, преподавателя способствует повышению эффективности занятий;

К практическим методам относятся: метод практических упражнений, соревновательного и игрового метода. Метод практических упражнений – основной метод обучения технике плавания. Соревновательный метод позволяет научиться реализовывать свои возможности в соперничестве. Игровой метод повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных плавательных 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.

Структура учебного занятия

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

Подготовительная часть. Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

Основная часть. Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятие по аквааэробике включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

Список литературы

1. Василец, В.В. Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. Пинск. Издательство: ПолесГУ, 2016.
2. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. Практическое руководство. Издательство: Фаир-Пресс. 2016.
3. Кристин Александр. Аквааэробика. Издательство: Эксмо. 2012.
4. Никишкин В.А., Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова. Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика). Издательство: НИУ МГСУ. 2020.

5. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания: учебное пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова. Издательство: СПбГЭУ, 2015.
6. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для тренеров, инструкторов и учителей физического воспитания. Издательство МАКЦЕНТР. Москва. 2012.
7. Степанова, Л.М. Аквааэробика: теоретические и практические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.М. Степанова. – Оренбург, 2020.
8. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. Издательство: АСТ. 2014.
9. Фридман, Франсуаза Барбира Плавание для малышей / Фридман Франсуаза Барбира. Издательство: Этерна, 2019.