

АННОТАЦИЯ
К рабочей программе педагога-дополнительного образования Шемякиной С.Д.
по реализации
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Аквафитнес»
(возраст обучающихся 6-7(8) лет)
2016-2017 учебный год

Цель рабочей программы: реализация содержания дополнительной общеразвивающей программы «Аквафитнес».

Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей 6-7 (8) лет и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.

Рабочая программа ориентирована для работы с обучающимися групп оздоровительной направленности в возрасте 6-7 (8) лет.

Срок реализации программы: октябрь 2016 – май 2017 года (03.10.2016-31.05.2017)
(1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц)

Планируемые результаты освоения программы:

Обучающийся подготовительной подгруппы в возрасте от 6 до 7 (8) лет:

- совершает ритмичные движения в ходьбе и беге, старается удерживать правильную осанку, сохраняя направление и темп движения,
- выполняет бросание мячей и сюжетных игрушек разными способами в горизонтальную и вертикальную цель,
- совершает пролезание, проплывание в обруч на разной глубине погружения,
- выполняет образные упражнения на статическое и динамическое равновесие в воде,
- двигается в воде со звуковым сопровождением, выполняя повороты и прыжки, движения ногами, руками,
- выполняет разнообразные упражнения в воде индивидуально и в группе,
- выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, сидя и лежа в воде,
- погружает в воду лицо, может погрузиться с головой, открыть глаза и ориентироваться в воде, находить предметы на дне,
- может выдыхать в воду.
- совершает скольжение на груди, спине в играх с соревновательным элементом,
- может плавать произвольным способом,
- совершает прыжки в воду с аквагорки.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №5
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2016 г..

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом №5
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(И.И. Грызлова)
..09.2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования Шемякиной Севиль Джалиловны

по реализации

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Аквафитнес»

**Группа оздоровительной направленности
(возраст обучающихся 6-7(8) лет)**

2016-2017 учебный год

**Санкт – Петербург,
2016 год**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Цель	Реализация содержания дополнительной общеразвивающей программы «Аквафитнес». Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей 6-7 (8) лет и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.
Задачи	Укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки. Формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава. Нормализация обмена веществ, профилактика ожирения. Развитие деятельности дыхательного аппарата. Улучшение состояния нервной системы. Развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости. Развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, освоения правил поведения в воде.
Принципы и подходы к формированию программы	Направленность на всестороннее развитие личности, формирование интереса к спортивным достижениям и традициям здорового образа жизни. Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование потребности к двигательной активности в воде. Учет индивидуальных особенностей детей.
Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26) с изменениями и дополнениями.
Срок реализации программы	Октябрь 2016 – май 2017 года (03.10.2016-31.05.2017)
Планируемые результаты освоения программы	Обучающийся подготовительной подгруппы в возрасте от 6 до 7 (8) лет: - совершает ритмичные движения в ходьбе и беге, старается удерживать правильную осанку, сохраняя направление и темп движения, -выполняет бросание мячей и сюжетных игрушек разными способами в горизонтальную и вертикальную цель, -совершает пролезание, проплывание в обруч на разной глубине погружения, -выполняет образные упражнения на статическое и динамическое равновесие в воде, -двигается в воде со звуковым сопровождением, выполняя повороты и прыжки, движения ногами, руками, -выполняет разнообразные упражнения в воде индивидуально и в группе, -выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, сидя и

	лежа в воде, -погружает в воду лицо, может погрузиться с головой, открыть глаза и ориентироваться в воде, находить предметы на дне, -может выдыхать в воду. -совершает скольжение на груди, спине в играх с соревновательным элементом, -может плавать произвольным способом, -совершает прыжки в воду с аквагорки.
--	--

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план работы по программе

Возраст обучающихся 6-7 (8) лет

Название программы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
«Аквафитнес»	1	4	32

2.2. Содержание образовательной работы (для детей групп оздоровительной направленности)

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
Октябрь			
1 неделя	«Буратино у пруда»	1.Расширить представление о собственных возможностях в воде «Плаваю быстро, ныряю глубоко». 2.Обогащать двигательный опыт детей в играх с драматизацией «Черепаша в поисках ключика», «Буратино учиться плавать». 3. Развивать выразительность движений в упражнениях с плавающими атрибутами «Вальс цветов» (с музыкальным сопровождением).	1
2 неделя	«Мой веселый, звонкий мяч»	1.Развивать глубокий вдох и выдох, координации дыхания с движением в играх с мячом в парах «Передача мяча с наклоном», «Резвый мячик» (передача с одним выдохом). 2.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в играх с перебросом мяча друг другу разными способами «Парочки с мячом» (из-за головы, от груди, правой и левой рукой). 3.Укреплять связочный аппарат стоп в прыжках в высоту за мячом «Лови-бросай, мяч не теряй».	1

3 неделя	«Морская почта»	1.Развивать быстроту, выносливость в играх – эстафетах с предметами «Доставь письмо в срок» (работа ногами). 2.Формировать осуществление правильных гребковых движений рук с отягощением «Переправа грузов». 3.Формировать мышечный корсет в играх с бегом, преодолевая сопротивление воды «Бегом за мячом».	1
4 неделя	«Водный конструктор»	1.Развивать мелкую моторику рук в коллективных играх с нудлами-дугами , учить договариваться о способах скрепления дуг между собой «Дом для исследователей морских глубин». 2.Способствовать улучшению самочувствия детей в играх с использованием музыкального сопровождения «Построй круг и сделай движение под музыку». 3.Развивать выдох в медленном темпе в соревновательных играх «Водолазы».	1
Ноябрь			
1 неделя	«Осенние дожди»	1.Развивать гибкость туловища в играх с нырянием разными способами «Капли образуют круги на воде» (обруч горизонтально). 2.Развивать силу мышц ног в играх с чередованием прыжков и приседаний «Прячемся от дождя». 3.Оздоровливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Выбери температуру воды в леечке и облейся».	1
2 неделя	«Наш веселый огород»	1.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания в играх-соревнованиях «Поезд в туннель», «Переправа по ориентиру на дне» (отправление за город). 2.Учить плавать с помощью одних ног, совершенствуя работу ног от тазобедренного сустава «Собери урожай». 3.Развивать координацию движений в играх с нудлами-кругами «Попади в круг», «Катание в кругах» (переправлять урожай).	1
3 неделя	«Массажные мячики»	1.Развивать мелкую моторику рук в играх с передачей мяча разными	1

		<p>способами «Мяч другу», «Мяч по кругу» (с остановкой и выбыванием).</p> <p>2. Развивать поисково-познавательную деятельность в воде, осваивая свойства воды (прозрачность, выталкивающая сила, растворимость) «Играем-растворяем солевые мячики».</p> <p>3. Учить сочетать движения рук и ног в воде с выдохом и вдохом «Винт» (стоя поворот на 180 о), «Поворот с мячом в руках» (лежа поворот на 180 о).</p>	
4 неделя	«Палочка-трубочка»	<p>1. Развивать глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри», «Надуй пенку» (в стаканчике).</p> <p>2. Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони».</p> <p>3. Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «Потягушечки», «У кого больше пузырей».</p>	1
Декабрь			
1 неделя	«Серая шейка»	<p>1. Развивать естественное непринужденное горизонтальное положение на воде «Звезда», «Птицы на воде».</p> <p>2. Развивать ритмичность движений руками и ногами в сочетании с выдохом (способ «кроль») «Спасение уточки», «С доской к дому».</p> <p>3. Способствовать увеличению длительности ныряния, развития выносливости «Утка прячется от лисы».</p>	1
2 неделя	«Баскетбол в воде»	<p>1. Развивать силу и ловкость в игре с метанием мяча в кольцо, преодолевая сопротивление воды «Цветные кольца».</p> <p>2. Развивать командное чувство в игре на два кольца, тренировать передачу мяча партнеру в лучшей к кольцу позиции «Баскетбол в воде».</p> <p>3. Упражнять в статическом равновесии в упражнениях с релаксацией «Звезда в разных положениях».</p>	1
3 неделя	«Искатели»	<p>1. Развивать смелое погружение в</p>	1

	затонувших кладов»	воду в подвижных играх с нырянием «Щука», «Водолазы». 2.Развивать погружение в воду в команде по звуковому сигналу «Хоровод», «Сирена». 3.Нормализовать психомоторное состояние в релаксационных упражнениях «Плот» (закрепка группой).	
4 неделя	«Цветные нудлы-дуги»»	1.Развивать мышечную силу при выполнении движений с нудлами по показу «Лошадки в цирке», «Осьминоги», «Крабы», «Улитки». 2.Совершенствовать работу рук и ног в плавании произвольным способом «Найди свое место». 3.Учить словесно исправлять ошибки сверстников, предлагать показ и мышечную помощь по мере необходимости «Зеркало».	1
Январь			
1 неделя	«Спасатели на воде и суше»	1.Развивать согласованность движений рук и ног в комбинированном плавании «Чья команда быстрее доплывет», «Переправь предмет к берегу» (работа одной рукой и ногами). 2.Учить плавать с поднятой над водой головой (практическое плавание), удерживаться на спасательном круге «Круг корабля», совершать соскок с бортика в чашу бассейна способом «солдатик». 3.Развивать умение транспортировать «пострадавшего» способом поддержки за плечо «Помощь плывет».	1
2 неделя	«Дельфины в море и цирке»	1.Развивать двигательное творчество, гибкость, ловкость в играх с имитацией движений «Прыжок дельфина», «В обруч». 2.Совершенствовать умение сочетать замах с броском при метании мяча, подбрасывании и ловле мяча одной рукой «Собачка и дельфин». 3.Развивать чувство опорности воды при расслаблении с всплыванием «Дельфины отдыхают».	1
3 неделя	«Алфавит»	1.Развивать погружение с выдохом в воду и ориентировкой под водой «Найди нужную букву», «Найди силуэт».	1

		2.Развивать согласованность движений, эмоциональный подъем в коллективных играх «Составь картинку, сказку», «Выложи слово». 3.Учить комбинированному плаванию с произвольным дыханием «Доплыви до буквы на стене» (ориентировка в чаше).	
4 неделя	«Парочки»	1.Развивать навыки скольжения и ныряния в чередовании парами по сигналу «Смена мест», «Найди пару», «Космонавты». 2.Способствовать освоению ритмичных выдохов в воду «Качели» (поочередное приседание в парах). 3.Развивать мышечную силу в комбинировании скольжения и бега с отягощением «Буксиры», «Поезд».	1
Февраль			
1 неделя	«Веселая карусель»	1.Развивать положительные эмоции в играх с чередованием расслабления и напряжения «Прокати на карусели», «Фонтан». 2.Тренировать мышцы, участвующие в процессе дыхания, в играх кс погружением «Хоровод». 3.Развивать умение согласованно выполнять групповой рисунок на воде с обручем по звуковому сигналу «Поднимание ног с хватом».	1
2 неделя	«Хозяюшкины хлопоты»	1.Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Губка-помощник», «Воронки и мельницы в быту». 2.Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Растворим крупинки морской соли в воде», «Размешаем цветной настой в воде» 3.Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».	1
3 неделя	«Узоры на воде»	1.Обучать составлению рисунков на воде парами и группой «Цветы», «Цепочки», «Медузы». 2.Развивать плавность перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем, реагируя на звуковой сигнал, музыку «Слушай	1

		сигнал». 3.Развивать ориентировку в пространстве, распределяя рисунки по все поверхности чаши, использовать общий снаряд «Вокруг обруча», «Цепочка с палочкой», «Кувшинки на воде».	
4 неделя	«Океанариум»	1.Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «В реке, море, океане». 2.Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «В морских глубинах». 3.Совершенствовать плавание произвольным способом, в полной координации рук, ног , дыхания «В поисках корма» .	1
Март			
1 неделя	«Текучесть воды»	1.Развивать представление о свойствах воды и умение их использовать для жизни «Водопады» (скатывание с горки), «Мельница». 2.Оздоровливать организм детей (закаливание, гигиена) в играх с прохладной водой «Леечки с водой разной температуры». 3.Развивать мелкую моторику рук, ловкость в играх с воронками разного диаметра «Кто быстрее выльет воду».	1
2 неделя	«Подводный мир»	1.Развивать ныряние с изменением направления и ориентировкой «Пронырни в обруч на разной высоте», «Коралловые лабиринты». 2.Развивать мышечную силу в нырянии с продвижением, учить составлять собственные маршруты «Продвижение по ориентирам на дне», «Невод». 3.Развивать внимание и самоконтроль в играх со сравнением «Найди такую же звезду», «Подбери пару рыбке, черепашке».	1
3 неделя	«Аквааэробика с палочками»	1.Развивать красивое выполнение общеразвивающих упражнений с палочкой, согласовывать ритм движения со звуковыми сигналами (слово, музыка).	1

		<p>2.Развивать мышечную силу в прыжковых упражнениях с палочкой «Перепрыгни вперед-назад» (удерживать самостоятельно), «Перепрыгни через две палочки» (держат сверстники).</p> <p>3.Совершенствовать ориентировку в пространстве детей в игре – конструировании с палочками по зрительному ориентиру «Сделай узор по картинке»</p>	
4 неделя	«Волейбол в воде»	<p>1.Развивать ориентировку в воде в командной игре с мячом «Мяч через сетку», «Смена мест».</p> <p>2.Развивать умение проявлять инициативу в игре на своей стороне чаши, организовывать оборону и подачу «Мяч не теряй».</p> <p>3.Развивать ловкость в игре с несколькими мячами «На чьей стороне меньше мячей», «Парный волейбол».</p>	1
Апрель			
1 неделя	«Мячи большие и маленькие»	<p>1.Развивать активное движение кисти руки при броске мяча в мишень, контролировать и самостоятельно исправлять ошибки, если нет попадания «Мячи и мишени».</p> <p>2.Развивать согласование работы ног и дыхания в скольжении с мячом на спине и груди «Быстрые мячи».</p> <p>3.Совершенствовать погружение в воду с открыванием глаз «Передай мяч другу» (стоя спиной передача между ног).</p>	1
2 неделя	«Искатели жемчуга»	<p>1.Развивать ловкость движений в нырянии с доставанием мелких предметов «Найди жемчужины на дне», «Спрячься от опасности» (погружение при приближении мяча), «Коробочка».</p> <p>2.Развивать координацию в метании мяча в горизонтальную цель «Склад жемчужин».</p> <p>3.Совершенствовать плавание в стиле «кроль» в соревновательных играх «Собери потерянные жемчужины» (доплыть до ориентира), «Русалочки», «Переправа».</p>	1
3 неделя	«Плавающие и	1.Развивать ловкость в подвижных	1

	тонущие предметы»	играх с мячом «Салки с мячом», «Переправа в цепочке» (с доской). 2.Развивать мелкую моторику и быстроту движений в играх парами «Летающие кольца» (погружные игрушки). 3.Развивать двигательную активность, интерес к соревновательным играм «Угадай плавучесть предмета», «Корабли на рейде».	
4 неделя	«Светофор»	1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности с ориентировкой на зрительные ориентиры «Переход» (в группе, в цепочке), «Покатай меня» (в парах). 2.Развивать гребковые движения ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами на спине «Автомобили». 3.Развивать внимание в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля «Светофор».	1
Май			
1 неделя	«Фонтаны в Санкт-Петербурге»	1.Укреплять силу мышц ног в соревновательных играх «Фонтаны большие и маленькие». 2.Развивать силу и ритмичность движений рук, согласовывать их с дыханием «Мельница», «Моторчик». 3.Развивать согласованность работы в команде при выполнении задания по звуковому сигналу «Фонтанная композиция» (в кругу, в цепочке).	1
2 неделя	«Водное поло»	1.Учить выбрать роли в подвижной игре, согласовывать свои действия с ролью и другими игроками «Воротики». 2.Совершенствовать технику основных движений в игре с мячом «Бегаем и прыгаем», «Не потеряй мяч» (ведение, ловля, бросок одной рукой). 3.Развивать способность расслабления и отдыха после окончания игры, между играми «Качалочка».	1
3 неделя	«Мои любимые игры в воде»	1.Развивать мышечную силу, выносливость в играх с предметами «Выбери инвентарь и игру с ним». 2.Развивать умение оценивать	1

		результат игры, подводить итоги, убирать инвентарь на место «Кто самый быстрый». 3.Закаливать организм детей в прыжках в воду с горки, соскоке с бортика (чередование температурного воздействия воды и суши).	
4 неделя	«Я умею плавать»	1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Кто быстрее» 2.Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата». 3.Развивать саморегуляцию поведения в групповых упражнениях по сигналу «Рисунки на воде».	1

2.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
X-2016г.	Задачи работы по программе, планируемые результаты	Индивидуальные консультации	
XI-2016 г.	«Игрушки для ванной»	Консультация	
XII-2016г.	«Что важно увидеть в	Консультация	

	океанариуме?»		
I-2017 г.	«Поход в музей воды»	Семейная экскурсия	
II-2017 г.	«Плавание в естественных водоемах»	Информационный листок	
III-2017 г.	«Развлечение в аквапарках с пользой для здоровья всей семьи»	Информационный листок	
IV-2017 г.	Отчет о проделанной работе за 2016-2017 учебный год	Индивидуальные консультации	
V-2017 г.	«Плаваем, ныряем!»	Открытое занятие	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26) с изменениями и дополнениями

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в неделю</u>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в месяц</u>	Перерывы между формами СОД (занятиями)
6-7 (8) лет	Не более- 30 мин.	1	4	<i>не менее 10 минут</i>

3.2 Материально – технические условия реализации программы

№ п/п	Содержание
1	Дорожки
2	Доски для плавания
3	Доски для тренировки по плаванию
4	Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
5	Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
6	Лестницы
7	Мячи
8	Обручи
9	Сачки
10	Инвентарь для ныряния (трубки, очки)
11	Инвентарь для разметки
12	Корзинки и мисочки
13	Лейки и инвентарь для переливания
14	Веревки (моющиеся) для игр
15	Скамейки с моющим покрытием
16	Вешалки
17	Спасательный инвентарь
18	Обходные массажные дорожки
19	Плакат «Правила поведения в бассейне».

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Наименование программы	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
«Аквафитнес»	1.Левин Г. Плавайте с малышами. -Мн. Полымя, 1981. 2.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. – М.:ТЦ Сфера, 2009. 3.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. –М.: Просвещение, 1985. 4.От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 5.Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2008