

**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 30.08.2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ детского сада №5  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Приказо №140-од от 30 .08.2019 г.

(Л.Н.Грызлова)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Аквафитнес»**

**Возраст обучающихся (3-7(8) лет)  
Срок реализации 4 года**

**Разработчик  
Шемякина Севиль Джалиловна  
Педагог дополнительного образования**

**Санкт – Петербург  
2019 год**

## Содержание

		<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	8
2.1	Учебный план работы по программе	8
2.2	Календарный учебный график	17
2.3	Требования к уровню освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	18
2.4	Оценочные материалы ( педагогическая диагностика) достижения детьми планируемых результатов	17
2.5	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся	17
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	18
3.1	Максимально допустимая образовательная нагрузка	21
3.2	Методические материалы, средства обучения и воспитания	21
3.3	Приложение	21

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);          - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);          - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;          - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;          - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;          - 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 от 27.08.2015</p>
<p>Направленность</p>	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Аквафитнес» является Программой оздоровительной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития (плаванья), формирование интереса к спортивным достижениям в водных видах спорта. В системе физического воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит плаванию. Умение плавать, а так же видеть и понимать красоту подводного мира, способствует воспитанию гармонично развитой, целеустремленной и эрудированной личности, способной многогранно проявлять себя.          Программа направлена на:          -укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки обучающихся,          -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.</p>
<p>Актуальность</p>	<p>В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Практико-ориентированная направленность игровых задач с использованием водных тренажеров, нестандартного физкультурного оборудования успешно развивает плавательные умения детей, всесторонне подготавливает детей к плаванию в естественных условиях и аквацентрах, активизирует мыслительные процессы в ходе доступной исследовательской деятельности, активизирует совместное двигательное творчество, углубляет эмоции и чувства, что соответствует требованиям ФГОС.</p>
<p>Новизна</p>	<p>Новизна программы характеризуется тем, что в процессе применения</p>

	<p>нетрадиционных методов в работе с детьми, было исследовано и установлено наличие причинно-следственной взаимосвязи между физическим и общим развитием детей.</p> <p>Пути совершенствования приемов и методов в работе с детьми можно совершенствовать при решении комплекса педагогических условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в постановке конкретной цели,</li> <li>• в создании ситуации успеха,</li> <li>• в использовании нетрадиционных методов двигательной деятельности в сочетании с экспериментированием,</li> <li>• в использовании нетрадиционного физкультурного полифункционального оборудования.</li> </ul> <p>Эмоционально насыщенная игровая двигательная деятельность активизирует психические процессы детей (внимание, представление, воображение и пр.), развивает физические качества (координацию движений, силу, равновесие, быстроту, гибкость), необходимые для успешного освоения плавательных умений. Поисково-познавательная деятельность стимулирует развитие сенсорных чувств ребенка, развивает глубокое и ритмичное дыхание, помогает преодолеть водобоязнь и мышечную скованность. При этом особенно важно в каждом возрасте идти от интересов и возможностей каждого ребенка к реализации себя как активной и творческой личности.</p>
Адресат	<p>Дети дошкольного возраста (3-7 лет)</p> <p>Знания, умения, навыки воспитанники демонстрируют своим сверстникам, участвуя в праздниках-соревнованиях. Педагогическая целесообразность Программы объясняется формированием высокого уровня плавательных умений.</p>
Объем и сроки реализации программы	48 часов; 4 года
Цель	Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие сенсорных основ двигательной деятельности.</li> <li>2. Укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки.</li> <li>3. Формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава.</li> <li>4. Нормализация обмена веществ, профилактика ожирения.</li> <li>5. Развитие деятельности дыхательного аппарата.</li> <li>6. Улучшение состояния нервной системы.</li> <li>7. Развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости.</li> <li>8. Развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, умения договариваться друг с другом, освоение правил поведения на воде.</li> </ol>
Условия реализации программы	<p>Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Условия набора и формирования групп</i> - по желанию обучающихся и родителей (законных представителей).</p> <p><i>Условия формирования групп:</i> одновозрастные</p> <p><i>Формы проведения занятий:</i> совместная двигательная деятельность</p>

	<p><i>Формы организации деятельности обучающихся на занятии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);</li> <li>• групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь)</li> </ul> <p><i>Материально-техническое оснащение программы:</i></p> <p>Технические средства обучения: Компьютер, мультимедийное оборудование, тренажеры, физкультурный инвентарь и оборудование, дидактический и наглядный материал.</p> <p>Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Что нужно для спорта?», «Волшебные трубочки», «Разноцветные пузыри», «Свойства воды», «По морям, по волнам», «Тайны водных глубин», «Морские узелки», «Театр на руке», «Мячики массажные». Картотека стихов и загадок. Картотека наглядного материала. Конспекты. Схемы. Иллюстрации. Картотека альтернативной коммуникации.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Воспитанник 3-4 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях,</li> <li>-совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,</li> <li>-может брать, держать, переносить, бросать мячи и сюжетные игрушки,</li> <li>- дует на воду, создавая различные узоры,</li> <li>-может пролезать в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см),</li> <li>-удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,</li> <li>-принимает положение пловца с поддержкой, совершает движения пловца руками и ногами,</li> <li>-выполняет движения ногами вверх и вниз, руками, сидя и лежа на дне,</li> <li>-старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,</li> <li>-осуществляет ориентировку в пространстве,</li> <li>-выполняет упражнения со звуковым сопровождением,</li> <li>-демонстрируя выразительность движений.</li> </ul> <p>Воспитанник 4-5 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях в заданном темпе,</li> <li>-совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,</li> <li>-может брать, держать, переносить, бросать мячи среднего диаметра и массажные,</li> <li>-совершает погружения в воду,</li> <li>-может пролезать, проплыть с поддержкой в обруч, в туннель, подлезать под дугу (высота 50 см),</li> <li>-удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,</li> <li>-принимает положение пловца с поддержкой, совершает ритмичные движения пловца руками и ногами, учиться плавать,</li> <li>-выполняет движения ногами вверх и вниз, руками лежа, сидя,</li> <li>-старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,</li> <li>- дует на воду через трубочку,</li> </ul>

-осуществляет ориентировку в пространстве, находит правую и левую стороны,  
 -выполняет упражнения со звуковым сопровождением,  
 -демонстрируя выразительность, пластичность движений.  
 -приобретают опыт творческого воплощения замыслов в постройках из водного конструктора.

Воспитанник 5-6 лет:

- совершает разнообразные движения в ходьбе и беге, старается удерживать правильную осанку, сохраняя направление движения,
- выполняет бросание различных мячей разными способами в горизонтальную и вертикальную цель,
- совершает проплывание в обруч, в туннель разными способами,
- выполняет образные упражнения на статическое равновесие на дне, на предмете,
- двигается со звуковым сопровождением, выполняя согласованные повороты и прыжки, движения ногами, руками,
- выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, развивает плавательные умения,
- выполняет разнообразные упражнения индивидуально и в группе,
- выполняет упражнения на груди, спине с гребковыми движениями в играх с соревновательным элементом,
- может выполнять упражнения с тренажерами,
- может выполнять упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием,
- может выдыхать в воду через трубочку, находить предметы на дне, выполнять экспериментальную деятельность с водой,
- может совместно со сверстниками выполнять постройки из водного конструктора и обыгрывать согласно игровой ситуации,
- свободно выражают свои мысли, творчески воплощают замыслы.

Воспитанник в возрасте от 6 до 7(8) лет:

- совершает разнообразные движения в ходьбе и беге, старается удерживать правильную осанку, сохраняя направление и темп движения,
- выполняет бросание различных мячей разными способами в горизонтальную и вертикальную цель,
- совершает проплывание в обруч, в туннель разными способами, в разном направлении, поточно,
- выполняет образные упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- двигается со звуковым, музыкальным сопровождением, выполняя согласованные повороты и прыжки, движения ногами, руками,
- выполняет разнообразные упражнения индивидуально и в группе,
- выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, сидя, лежа, совершенствует плавательные умения,
- может выдыхать в воду через трубочку, находить предметы на дне, выполнять экспериментальную деятельность с водой, придумывать собственные несложные опыты с водой,
- выполняет упражнения на груди, спине с гребковыми движениями в играх с соревновательным элементом,
- может выполнять упражнения с тренажерами,
- может выполнять упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием,
- может совместно со сверстниками выполнять постройки из водного

	конструктора и обыгрывать согласно игровой ситуации, -свободно выражают свои мысли, творчески воплощают замыслы, согласовывают свои действия друг с другом.
--	---

## II. Содержательный раздел программы

Программой предусмотрен учебный план, в котором отражены названия тем, количество теоретических и практических часов, а так же учтены формы контроля.

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(3-4 лет)

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика	15 мин	5	10	Наблюдение за детьми во время вводного занятия, анализ двигательной деятельности
2	Светофор	15 мин	5	10	Наблюдение Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа
3	Уточки и лягушата подружились	15 мин	5	10	Наблюдение
4	Строим плот	15 мин	5	10	Наблюдение
5	Разноцветные мячи	15 мин	5	10	Наблюдение
6	Разноцветные мишени на воде	15 мин	5	10	Наблюдение
7	Солнышко и дождик	15 мин	5	10	Наблюдение
8	Лодочки	15 мин	5	10	Наблюдение
9	Стоим корабль, собираем команду	15 мин	5	10	Наблюдение, тематические выставки в детском саду для родителей
10	Массажные мячи	15 мин	5	10	Наблюдение
11	Волшебная палочка-трубочка	15 мин	5	10	Наблюдение
12	Море и шторм	15 мин	5	10	Наблюдение
13	Найди игрушку	15 мин	5	10	Наблюдение
14	Веселая карусель	15 мин	5	10	Наблюдение, тематические выставки в детском саду для родителей
15	Жители воды	15 мин	5	10	Наблюдение
16	Морская дружба	15 мин	5	10	Наблюдение
17	Спасение зверей	15 мин	5	10	Наблюдение
18	Маленькие и	15 мин	5	10	Открытое занятие для родителей,



	большие рыбки				тематические выставки в детском саду для родителей
19	Цветные дуги	15 мин	5	10	Наблюдение
20	Туннель в сказку	15 мин	5	10	Наблюдение
21	Палочка-выручалочка	15 мин	5	10	Наблюдение
22	Мячи и цели	15 мин	5	10	Наблюдение
23	Хозяюшкины хлопоты	15 мин	5	10	Наблюдение
24	Черепашка-сказочница	15 мин	5	10	Наблюдение
25	Океанариум	15 мин	5	10	Наблюдение
26	Подводный мир	15 мин	5	10	Диагностика (наблюдение, анализ продуктов детской деятельности)
27	Кто быстрее?	15 мин	5	10	Наблюдение
28	Мячи большие и маленькие	15 мин	5	10	Наблюдение
29	Моряки-смельчаки	15 мин	5	10	Наблюдение
30	Мои любимые игрушки	15 мин	5	10	Наблюдение
31	Я-ловкий и сильный!	15 мин	5	10	Итоговое контрольное занятие
32	Вместе с мамой, вместе с папой	15 мин	5	10	Итоговое практико – ориентированное занятие вместе с родителями
	ИТОГО:	8ч	2 ч 40 мин	5 ч 20 мин	

(4-5 лет)

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика	20 мин	10	15	Наблюдение за детьми во время вводного занятия, анализ двигательной деятельности
2	Светофор для всех	20 мин	10	15	Наблюдение Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа

3	Уточки и лягушата подружились в воде	20 мин	10	15	Наблюдение
4	Строим лодку	20 мин	10	15	Наблюдение
5	Разноцветные мячи	20 мин	10	15	Наблюдение
6	Разноцветные мишени на воде	20 мин	10	15	Наблюдение
7	Солнышко и дождик	20 мин	10	15	Наблюдение
8	Лодочки и корабли	20 мин	10	15	Наблюдение
9	Стоим вместе корабль: капитаны и моряки	20 мин	10	15	Наблюдение, тематические выставки в детском саду для родителей
10	Массажные мячи	20 мин	10	15	Наблюдение
11	Волшебная палочка-трубочка	20 мин	10	15	Наблюдение
12	Шторм на море	20 мин	10	15	Наблюдение
13	Найди игрушки	20 мин	10	15	Наблюдение
14	Веселая карусель дружных ребят	20 мин	10	15	Наблюдение
15	Жители воды и суши	20 мин	10	15	Наблюдение
16	Морская дружба крепкая	20 мин	10	15	Наблюдение
17	Спасение зверей на воде	20 мин	10	15	Наблюдение
18	Маленькие и большие рыбки	20 мин	10	15	Открытое занятие для родителей, тематические выставки в детском саду для родителей
19	Цветные дуги и ворота	20 мин	10	15	Наблюдение
20	Туннель в сказку	20 мин	10	15	Наблюдение
21	Палочка-выручалочка	20 мин	10	15	Наблюдение
22	Мячи и цели	20 мин	10	15	Наблюдение
23	Добрая хозяйюшка	20 мин	10	15	Наблюдение
24	Черпаха-сказочница в пруду	20 мин	10	15	Наблюдение
25	Океанариум	20 мин	10	15	Наблюдение
26	Подводный мир	20 мин	10	15	Диагностика (наблюдение, анализ)

					продуктов детской деятельности)
27	Кто быстрее?	20 мин	10	15	Наблюдение
28	Мячи большие и маленькие	20 мин	10	15	Наблюдение
29	Моряки-смельчаки	20 мин	10	15	Наблюдение
30	Мои любимые игрушки	20 мин	10	15	Наблюдение
31	Я-ловкий и сильный!	20 мин	10	15	Итоговое контрольное занятие
32	Вместе с мамой, вместе с папой	20 мин	10	15	Итоговое практико – ориентированное занятие вместе с родителями
	ИТОГО:	10 часов 40 мин			

(5-6 лет)

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия, анализ двигательной деятельности
2	Светофор	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа
3	Царевна-лягушка	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
4	Морские узлы	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
5	Мой веселый, звонкий мяч	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
6	Почта настоящих моряков	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
7	Осенние дожди	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
8	Наш веселый огород	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
9	Стоим корабль, распределяем корабельные профессии	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение, тематические выставки в детском саду для родителей
10	Тактильные острова	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение

11	Палочка-трубочка	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
12	Шторм и штиль	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
13	Найди игрушки по схеме	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
14	Серебряное копытце	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение, тематические выставки в детском саду для родителей
15	Жители воды и суши	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
16	Морская дружба	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
17	Спасатели на воде	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
18	Маленькие и большие жители воды	25 мин	10 мин	15 мин	Открытое занятие для родителей, тематические выставки в детском саду для родителей
19	Цветные обручи	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
20	Туннель в сказку	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
21	Палочка-выручалочка	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
22	Мячи и цели	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
23	Мамины помощники	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
24	Сказка про львенка и черепаху	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
25	Цирк на воде	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
26	Экспедиция в подводный мир	25 мин	10 мин	15 мин	Диагностика (наблюдение, анализ продуктов детской деятельности)
27	Кто быстрее?	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
28	Мячи большие и маленькие	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
29	Водолазы ищут клады	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
30	Мои любимые игры	25 мин	10 мин	15 мин	Наблюдение
31	Я-ловкий и сильный!	25 мин	10 мин	15 мин	Итоговое контрольное занятие
32	Вместе с мамой, вместе с папой	25 мин	10 мин	15 мин	Итоговое практико – ориентированное занятие вместе с родителями
	ИТОГО:	13 часов 20 мин			

(6-7 лет)

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия, анализ двигательной деятельности
2	Светофор	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа
3	Царевна-лягушка	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
4	Морские узлы	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
5	Мой веселый, звонкий мяч	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
6	Почта настоящих моряков	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
7	Осенние метаморфозы	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
8	Веселые огородники	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
9	Стоим корабли, образуем флотилию	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение, тематические выставки в детском саду для родителей
10	Тактильные острова	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
11	Палочка-трубочка	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
12	Шторм, штиль, бриз...	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
13	Найди игрушки по плану	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
14	Серая шейка	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение, тематические выставки в детском саду для родителей
15	Жители воды и суши	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
16	Морская дружба	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
17	Спасатели на воде	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
18	Млекопитающие, в воде обитающие	30 мин	10 мин	20 мин	Открытое занятие для родителей, тематические выставки в детском

					саду для родителей
19	Цветные обручи	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
20	Туннели в сказку	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
21	Водолаз – профессия важная	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
22	Мячи и цели	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
23	Мамины помощники	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
24	Сказка про домик черепахи	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
25	Цирк на воде	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
26	Экспедиция в подводный мир	30 мин	10 мин	20 мин	Диагностика (наблюдение, анализ продуктов детской деятельности)
27	Кто быстрее?	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
28	Мячи большие и маленькие	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
29	Искатели жемчуга	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
30	Мои любимые игры	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
31	Я-ловкий и сильный!	30 мин	10 мин	20 мин	Итоговое контрольное занятие
32	Вместе с мамой, вместе с папой	30 мин	10 мин	20 мин	Итоговое практико – ориентированное занятие вместе с родителями
	ИТОГО:	16 часов			

### Сводный учебный план

№	Название программы	Год обучения				Всего часов
		1-й	2-й	3-й	4-й	
1	«Аквафитнес»	8ч	10ч 40 мин	13ч 20 мин	16 ч	48 ч

## 2.2 Календарный учебный график

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Аквафитнес»

Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей обучающихся и 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 от 27.08.2015.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32	8 часов	1 занятие в неделю Среда 15.10-15.25
2 год	1 октября	31 мая	32	32	10ч 40 мин	1 занятие в неделю Пятница 15.10-15.30
3 год	1 октября	31 мая	32	32	13 ч 20 мин	1 занятие в неделю Четверг 15.10-15.35
3 год	1 октября	31 мая	32	32	16 ч	1 занятие в неделю Четверг 15.10-15.40

**2.3 Требования к уровню освоения  
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Аквафитнес»**

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Общекультурный	1-4 года	до 144 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· формирование и развитие двигательных способностей детей;</li> <li>· формирование общей культуры учащихся;</li> <li>· удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;</li> <li>· формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>· укрепление здоровья и организация свободного времени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ освоение прогнозируемых результатов программы</li> <li>□ презентация результатов на уровне учреждения</li> </ul>

**2.4 Оценочные материалы**

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

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-Анализ детской двигательной деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь  Май



Оценивание качества образовательной деятельности:

1. поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
2. учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;
3. ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
4. обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии: – с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве; – разнообразием вариантов образовательной среды.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- выявления начального уровня развития способностей ребенка состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- проектирования и индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия
- прослеживания динамики развития;
- проектирования и индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия

Формы подведения итогов реализации программы

- Проведение праздников - соревнований
- Проведение открытых занятий

## 2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
<b>X-2019г.</b>	Задачи работы по программе, планируемые результаты	Индивидуальные консультации	Буклеты для родителей «Готовимся к занятиям в бассейне»
<b>XI-2020 г.</b>	«Игрушки для ванной»	Консультация	Анкетирование родителей «С какими игрушками ваш ребенок играет в воде?»
<b>XII-2020 г.</b>	«Что важно увидеть в океанариуме?»	Консультация	Выставка работ детей «Океанариум»
<b>I-2020 г.</b>	«Поход в музей воды»	Семейная экскурсия	Информативный буклет для родителей
<b>II-2020 г.</b>	«Плавание в естественных водоемах»	Информационный листок	Книжка – передвижка

			«Плавание на природе»
<b>III-2020 г.</b>	«Развлечение в аквапарках с пользой для здоровья всей семьи»	Информационный листок	Наглядная информация
<b>IV-2020 г.</b>	Отчет о проделанной работе за 2019-2020 учебный год	Индивидуальные консультации	Фотоотчет «Юные пловцы»
<b>V-2020 г.</b>	«Вместе с мамой, вместе с папой»	Открытое занятие	Рекомендации по семейному отдыху на воде

### **III. Организационный раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия) в соответствии с 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 от 27.08.2015.**

<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Продолжительность одного занятия (формы СОД)</b>	<b>Количество образовательных форм (занятий, СОД) <i>в неделю</i></b>	<b>Перерывы между формами СОД (занятиями)</b>
3-4 лет	Не более 15 мин.	1	<i>не менее 10 минут</i>
4-5 лет	Не более 20 мин.	1	<i>не менее 10 минут</i>
5-6 лет	Не более 25 мин.	1	<i>не менее 10 минут</i>
6-7 лет	Не более 30 мин.	1	<i>не менее 10 минут</i>

### **3.2 Методические материалы, средства обучения и воспитания**

#### **Реализуемые образовательные технологии**

Для успешной реализации программы «Аквафитнес» используются различные педагогические технологии:

- игровые, т.к. ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста является игровая;
- информационно-коммуникационные – обеспечивают наглядность, доступность,

устойчивый интерес к познанию нового, представляют новые возможности добычи информации;

□ технологии деятельностного метода, развития критического и творческого мышления, которые обеспечивают самостоятельный поиск новых знаний на основе имеющихся знаний и опыта ребёнка. Ориентация на самостоятельную деятельность ребёнка органично сочетается с групповыми методами работы.

Для реализации Программы используются методические материалы и средства обучения и воспитания.

<b>Методические материалы и средства обучения и воспитания</b>	
Учебно-наглядные пособия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дорожки разделительные</li> <li>• Доски для плавания</li> <li>• Доски для тренировки по плаванию</li> <li>• Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания</li> <li>• Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)</li> <li>• Лестницы</li> <li>• Мячи</li> <li>• Обручи</li> <li>• Сачки</li> <li>• Инвентарь для ныряния (трубки, очки)</li> <li>• Инвентарь для разметки</li> <li>• Корзинки и мисочки</li> <li>• Лейки и инвентарь для переливания</li> <li>• Веревки (моющиеся) для игр</li> <li>• Скамейки с моющим покрытием</li> <li>• Вешалки</li> <li>• Спасательный инвентарь</li> <li>• Обходные массажные дорожки</li> <li>• Плакат « Правила поведения в бассейне»</li> <li>• Иллюстрации, схемы, альтернативные карточки</li> </ul>
Список литературы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Левин Г. Плавайте с малышами. -Мн. Польша, 1981.</li> <li>2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2009.</li> <li>3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. –М.: Просвещение, 1985.</li> <li>4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.</li> <li>5. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2008</li> </ol> <p style="text-align: right;">1.</p>

**Диагностика двигательных способностей детей**

№	Фамилия, Имя	челночный бег с выполнением задания	броски и ловля мяча	полоса препятствий	координация движений пловца	баллы	Уровень двигательного развития
ИТОГ							

**Оценки за 4 теста по 6 бальной шкале (от 0 до 5 баллов) суммируются в общий балл:**

0 баллов- неумение выполнять движение,

1 балл-слабость попытки, несоблюдение техники,

2 балла-нет единого ритма движения, ситуативность владения умением,

3 балла-

навык проявляется неустойчиво, допускаются ошибки в технике,

4 балла- выполнение правильное, но замедленное, проявляется утомление при выполнении теста.

5 баллов – выполнение тестов правильное, без утомления

**Выявление уровня двигательного развития (по сумме баллов):**

0-5 баллов – несоответствие возрастной норме «зона риска», низкий уровень физического развития (Н),

6-14 баллов-развитие ребенка в соответствии с возрастной нормой, средний уровень физического развития (С),

15-20 баллов-развитие ребенка превышает возрастную норму, «зона способностей» высокий уровень физического развития (В).

Группировка детей по уровням двигательного развития

Уровни физического развития	количество детей	процентное содержание	Количество баллов
низкий уровень			0-5
средний уровень			6-14
высокий уровень			15-20

Уровень двигательных способностей	Начало учебного года %	Конец учебного года %
Низкий уровень		
Средний уровень		
Высокий уровень		