

ОПИСАНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Аквафитнес»

Цель рабочей программы: Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.

Задачи рабочей программы:

1. Развитие сенсорных основ двигательной деятельности.
2. Укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки.
3. Формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава.
4. Нормализация обмена веществ, профилактика ожирения.
5. Развитие деятельности дыхательного аппарата.
6. Улучшение состояния нервной системы.
7. Развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости.
8. Развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, умения договариваться друг с другом, освоение правил поведения на воде.

Срок реализации программы: 4 года (48 часов)

1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

Программа разработана для обучающихся (3-7(8) лет).

Программа описывает:

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

Планируемые результаты освоения программы:

Воспитанник 3-4 лет:

- осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях,
- совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,
- может брать, держать, переносить, бросать мячи и сюжетные игрушки,
- дует на воду, создавая различные узоры,
- может пролезать в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см),
- удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,
- принимает положение пловца с поддержкой, совершает движения пловца руками и ногами,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, руками, сидя и лежа на дне,
- старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,
- осуществляет ориентировку в пространстве,
- выполняет упражнения со звуковым сопровождением,
- демонстрируя выразительность движений.

Воспитанник 4-5 лет:

- осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях в заданном темпе,
- совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,
- может брать, держать, переносить, бросать мячи среднего диаметра и массажные,
- совершает погружения в воду,
- может пролезать, проплывать с поддержкой в обруч, в туннель, подлезать под дугу (высота 50 см),
- удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,
- принимает положение пловца с поддержкой, совершает ритмичные движения пловца руками и ногами, учиться плавать,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, руками лежа, сидя,
- старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,
- дует на воду через трубочку,
- 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.