

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 96 Красносельского района Санкт-Петербурга «Мечта»  
(ГБДОУ детский сад № 96 Красносельского района СПб «Мечта»)**

**Принята**

Педагогическим советом

Протокол от 01.09.2025 № 1

**Утверждена**

Приказом от 01.09.2025 № 36-од

Заведующий \_\_\_\_\_ Т.А. Евсеева

Подписано электронной подписью: Серийный номер сертификата:	Евсеева Татьяна Александровна, Заведующий, ГБДОУ детский сад № 96 Красносельского района СПб "Мечта" 00afab6e50470ec686a52b3690e2e0856b4; действителен до 26.11.2026 16.43.56
---	---

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Аквааэробика»**

Срок реализации: 1 год

Возраст: 3-5 лет

Составитель программы:  
С.Н. Шелестова,  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2025**

## Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Календарный учебный график	9
Рабочая программа	10
Оценочные и методические материалы	20
Приложение 1	22

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквааэробика» направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** дети младшего и среднего дошкольного возраста 3-5 лет обоих полов.

### **Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы- к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весо - ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно оказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована производительность движений.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у трёх - четырёхлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребёнок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребёнка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно -сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции её функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко возрастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц - сгибателей больше мышц- разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка- голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребёнка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом её высшего отдела - головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребёнка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причём сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

**Актуальность** выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными. Аквааэробика – включает элементы плавания, различных игр и эстафет на воде. В отличии от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же, как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует само вытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а-это залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аква-аэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличии от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

**Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются:** новизна программы состоит в том, что выстраивается система занятий аквааэробикой,

конкретизируется объём и интенсивность нагрузки на каждом занятии. Дети расширят свои знания в области физической культуры, здорового образа жизни, освоению КГН. Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. Музыкальное сопровождение, подвижные игры.

### **Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы «Аквааэробика»**

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Результативность освоения программы
	Срок реализации	Объем программы в год		
Общекультурный	1 год	33 ч	формирование общей культуры учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья и организация свободного времени	Освоение прогнозируемых результатов программы  Презентация результатов на уровне учреждения

**Объем ДОП:** Количество занятий в неделю -1

Количество занятий в месяц-4

Количество занятий в год – 33

**Цель:** всестороннее физическое развитие ребёнка, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

**Обучающие задачи:** формировать двигательные навыки у детей.

**Развивающие задачи:** развивать координацию движений, выносливость, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию, физические качества ребёнка.

**Воспитательные задачи:** прививать гигиенические навыки; побуждать стремление к качественному выполнению движений; создавать у детей радостное и бодрое настроение.

**Образовательные задачи:** формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде; развивать выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку; формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

**Планируемые результаты.**

**Предметные:** к концу года обучения у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в воде. 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. *Личностные*: соблюдение правил; действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал; взаимопомощь.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации (русский).

**Форма:** очная.

**Особенности реализации программы.**

Теоретическое направление – знакомство детей с техникой безопасности, свойствами воды, водными видами спорта, играми.

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Программа предусматривает следующие формы и методы реализации:**

- словесные (беседы, объяснения, рассуждения, пояснения);
- наглядные- (наблюдение, рассматривание предметов, плакатов, личный пример педагога);
- практические (специальные и общеразвивающие упражнения, упражнения на релаксацию);
- соревнования-эстафеты;
- игровые (подвижные и малоподвижные игры).

**Условия набора в коллектив.**

Принимаются дети с основной физкультурной группой здоровья не имеющих противопоказаний к занятиям.

**Условия формирования групп.**

Группы одновозрастные формируются в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по мере наполняемости групп.

**Количество учащихся в группе**- не более 10.

**Формы организации занятий** – групповые.

**Формы проведения**-учебное занятие.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии** – групповая.

**Кадровое обеспечение** – инструктор по физической культуре.

**Материально-техническое обеспечение:**

- 1.Плавательные доски.
- 2.Колобашки для плавания.
- 3.Игрушки, предметы плавающие, тонущие.
- 4.Надувные круги, мячи
- 5.Нарукавники.
- 6.Обручи.
- 7.Нудлсы.
- 8.Шест.
- 9.Разделитель дорожек.
- 10.Секундомер, свисток.

**Учебный план 2025-2026 года обучения**

**Группа «Осьминожки» (возраст 3-4 года)**

№ п/п	Название темы	Количество часов	
-------	---------------	------------------	--

		всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводная беседа.	1	1		
2.	Мониторинг.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	8		8	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища	6		6	Педагогическое наблюдение
5.	Плавательные упражнения	6		6	Педагогическое наблюдение
6.	Игровые упражнения	4		4	Педагогическое наблюдение
7.	Упражнения на развитие физических качеств	6		6	Педагогическое наблюдение
	Итого	33	1	32	

**Группа «Рыбки» (возраст 4-5 лет)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводная беседа.	1	1		
2.	Мониторинг.	2		2	Педагогическое наблюдение
3.	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	8		8	Педагогическое наблюдение

4.	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища	6		6	Педагогическое наблюдение
5.	Плавательные упражнения	7		7	Педагогическое наблюдение
6.	Игровые упражнения	5		5	Педагогическое наблюдение
7.	Упражнения на развитие физических качеств	4		4	Педагогическое наблюдение
	Итого	33	1	32	

## Календарный учебный график

реализации дополнительной обще развивающей программы «Аквааэробика» на 2025-2026  
учебный год

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
«Осьминожки (3-4 года)	01.10.25	31.05.26	33	33	8 ч 15 мин	1 раз в неделю по 15 мин
«Рыбки» (4-5 лет)	01.10.25	31.05.26	33	33	11ч 00 мин	1 раз в неделю по 20 мин

## **Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «Аквааэробика»**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквааэробика» направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

**Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются:** новизна программы состоит в том, что выстраивается система занятий аквааэробикой, конкретизируется объём и интенсивность нагрузки на каждом занятии. Дети расширят свои знания в области физической культуры, здорового образа жизни, освоению КГН. Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. Музыкальное сопровождение, подвижные игры.

**Цель:** всестороннее физическое развитие ребёнка, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

**Обучающие задачи:** формировать двигательные навыки у детей.

**Развивающие задачи:** развивать координацию движений, выносливость, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию, физические качества ребёнка.

**Воспитательные задачи:** прививать гигиенические навыки; побуждать стремление к качественному выполнению движений; создавать у детей радостное и бодрое настроение.

**Образовательные задачи:** формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде; развивать выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку; формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Основная форма работы с детьми – совместная игровая деятельность с детьми (СИД). Программа предназначена для детей 3-5 лет. СИД проводятся с сентября по май, один раз в неделю длительностью 15-20 минут; всего 34 СИД в год. Наполняемость групп до 10 человек.

**Структура СИД:**

**1.Подготовительная часть** проводится на суше и включает разминку (2-3 минуты). Дети выполняют общеразвивающие упражнения для разогревания и имитирующие движения, которые помогают лучше усвоить технику плавания в воде.

**2. Основная часть** проводиться в воде. Включает в себя: организованный вход в бассейн, разминку в воде, выполнение упражнений и заданий (дыхательные упражнения, упражнения для рук и ног), выполнение упражнений на освоение техники плавания, игры в воде.

**3. Заключительная часть-** свободное плавание.

**Содержание программы для детей 3-4 лет. Группа «Осьминожки».**

Октябрь.1 занятие. Вводная беседа. Задачи: формировать представление об аквааэробике, какое оздоровительное значение она имеет. 2 занятие. Мониторинг. Задачи: выявить уровень развития физических качеств. 3 занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне. Задачи: закрепить правила поведения детей в бассейне, меры безопасности на воде. 4 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 5 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.

Ноябрь 6 занятие. Плавательные упражнения. Задачи: закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде). Методические приемы: Разучивание по частям. 7 занятие.

Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить силовые способности. 8 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 9 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.

Декабрь 10 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги». 11 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить выносливость. 12 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 13 занятие. Плавательные упражнения. Задачи: закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»).

Январь. 14 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги». 15 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить гибкость. 16 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.

Февраль 17 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. 18 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги». 19 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 20 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.

Март. 21 занятие. Плавательные упражнения. Задачи: закрепить плавательные навыки (скольжение). 22 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить силу и координацию движений. 23 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 24 занятие. Плавательные упражнения. Задачи: закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение).

Апрель. 25 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги». 26 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить выносливость и чувство равновесия. 27 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 28 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. 29 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги».

Май. 30 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить силу и выносливость. 31 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 32 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. 33 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Упражнения-повторения.

#### **Содержание программы для детей 4-5 лет. Группа «Рыбки».**

Октябрь. 1 занятие. Водная беседа. Задачи: формировать представление об аквааэробике, какое оздоровительное значение она имеет. 2 занятие. Мониторинг. Задачи: выявить уровень развития физических качеств. 3 занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне. Задачи: закрепить правила поведения детей в бассейне, меры безопасности на воде. 4 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения. Задачи: развить чувство ритма.

Повысить жизненную ёмкость лёгких. 5 занятие. Плавательные упражнения. Задачи: закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде).

Ноябрь.6 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Упражнения с мячом. 7 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками». 8 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 9 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить силовые способности. Упражнения у поручня, с нудлсом.

Декабрь 10 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Упражнения у поручня с гантелями. 11 занятие. Плавательные упражнения Задачи: закрепить плавательные навыки (скольжение). 12 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 13 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить силовые способности. Упражнения у поручня, с нудлсом.

Январь 14 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Упражнения у поручня с гантелями. 15 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. 16 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.

Февраль. 17 занятие. Плавательные упражнения. Задачи: закрепить плавательные навыки (скольжение).18 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Упражнение с мячом. Упражнения с нудлсом. 19 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить выносливость Упражнения у поручня. 20 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.

Март.21 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. 22 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Упражнение с мячом. Упражнения с нудлсом. 23 занятие. Плавательные упражнения. Задачи: закрепить плавательные навыки (скольжение). 24 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.

Апрель. 25 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить выносливость. Упражнения у поручня. 26 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Упражнения с нудлсом. Упражнения ногами разными способами. 27 занятие. Плавательные упражнения. Задачи: закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде). 28 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 29 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги».

Май.30 занятие. Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища. Задачи: укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Упражнения с нудлсом. Упражнения ногами разными способами. 31 занятие. Упражнения на развитие физических качеств. Задачи: развить гибкость. Упражнения с мячом, обручем. 32 занятие. Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Задачи: развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. 33 занятие. Игровые упражнения. Задачи: повышение функциональных возможностей организма. Упражнения-повторения.

### **Планируемые результаты.**

*Предметные:* к концу года обучения у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в воде. 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. *Личностные:* соблюдение правил; действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал; взаимопомощь.

**Календарно- тематический план**  
 дополнительной общеразвивающей программы  
**«Аквазеробика»**  
 на 2025-2026 учебный год

**Группа: «Осьминожки»**

<b>№ нед.</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема и содержание работы</b>	<b>Кол-во СИД - теория</b>	<b>Кол-во СИД - практика</b>	<b>Примечание</b>
1	01.10.25	Вводная беседа.	0,86	0,14	
2	08.10.25	Мониторинг.	0,14	0,86	
3	15.10.25	Правила поведения и безопасности в бассейне.	0,50	0,50	
4	22.10.25	Общеразвивающие и профилактические упражнения.	0,14	0,86	
5	29.10.25	Упражнения на развитие мышечных групп.	0,14	0,86	
6	05.11.25	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
7	12.11.25	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
8	19.11.25	Общеразвивающие и профилактические упражнения.	0,14	0,86	
9	26.11.25	Упражнения на развитие мышечных групп.	0,14	0,86	
10	03.12.25	Игровые упражнения.	0,14	0,86	
11	10.12.25	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
12	17.12.25	Общеразвивающие и профилактические упражнения	0,14	0,86	

13	24.12.25	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
14	14.01.26	Игровые упражнения.	0,14	0,86	
15	21.01.26	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
16	28.01.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения	0,14	0,86	
17	04.02.26	Упражнения на развитие мышечных групп.	0,14	0,86	
18	11.02.26	Игровые упражнения.	0,14	0,86	
19	18.02.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения	0,14	0,86	
20	25.02.26	Упражнения на развитие мышечных групп.	0,14	0,86	
21	04.03.26	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
22	11.03.26	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
23	18.03.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения	0,14	0,86	
24	25.03.26	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
25	01.04.26	Игровые упражнения.	0,14	0,86	
26	08.04.26	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
27	15.04.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения	0,14	0,86	
28	22.04.26	Упражнения на развитие мышечных групп.	0,14	0,86	

29	29.04.26	Игровые упражнения	0,14	0,86	
30	06.05.26	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
31	13.05.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения	0,14	0,86	
32	20.05.26	Упражнения на развитие мышечных групп.	0,14	0,86	
33	27.05.26	Игровые упражнения	0,14	0,86	

### Группа: «Рыбки»

№ нед.	Дата	Тема и содержание работы	Кол-во СИД - теория	Кол-во СИД - практика	Примечание
1	01.10.25	Вводная беседа.	0,86	0,14	
2	08.10.25	Мониторинг.	0,14	0,86	
3	15.10.25	Правила поведения и безопасности в бассейне.	0,14	0,86	
4	22.10.25	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	0,14	0,86	
5	29.10.25	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
6	05.11.25	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища	0,14	0,86	
7	12.11.25	Игровые упражнения	0,14	0,86	
8	19.11.25	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	0,14	0,86	

9	26.11.25	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
10	03.12.25	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища	0,14	0,86	
11	10.12.25	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
12	17.12.25	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	0,14	0,86	
13	24.12.25	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
14	14.01.26	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища	0,14	0,86	
15	21.01.26	Игровые упражнения	0,14	0,86	
16	28.01.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	0,14	0,86	
17	04.02.26	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
18	11.02.26	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища	0,14	0,86	
19	18.02.26	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
20	25.02.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	0,14	0,86	
21	04.03.26	Игровые упражнения	0,14	0,86	
22	11.03.26	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних	0,14	0,86	

		конечностей), укрепление мышц туловища			
23	18.03.26	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
24	25.03.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	0,14	0,86	
25	01.04.26	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
26	08.04.26	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища	0,14	0,86	
27	15.04.26	Плавательные упражнения.	0,14	0,86	
28	22.04.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	0,14	0,86	
29	29.04.26	Игровые упражнения	0,14	0,86	
30	06.05.26	Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей), укрепление мышц туловища	0,14	0,86	
31	13.05.26	Упражнения на развитие физических качеств.	0,14	0,86	
32	20.05.26	Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	0,14	0,86	
33	27.05.26	Игровые упражнения	0,14	0,86	

**План работы с родителями (законными представителями):**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1.	Знакомство, выступление на родительском собрании	сентябрь 2025 г.	ГБДОУ детский сад № 96 Красносельского района	
2.	Индивидуальная консультационная работа	в течение учебного года по необходимости	ГБДОУ детский сад № 96 Красносельского района	соцсети, мессенджеры
3.	Освещение СИД, демонстрация результатов деятельности детей	еженедельно в течение учебного года	ГБДОУ детский сад № 96 Красносельского района	фото-, видеоматериалы, мессенджер

## **Оценочные и методические материалы**

Оценка качества обучения плаванию детям старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения), анализируется.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень

## **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы**

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- 2.Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- 3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р .
- 4.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года , утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
- 5.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
- 6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- 7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
- 8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
- 9.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
- 10.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
- 11.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

12.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13.Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14.Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

**Информационные источники (списки литературы, интернет-источники):**

1.Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие.-СПб.: «Издательство «Детство-Пресс», 2024.

2.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду.-М.: «Просвещение», 2001.

3.Щепин А.В. Классика раннего плавания. Издательские решения,2023.

4.Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.-М.:ТЦ «Сфера»,2008.

5.Баранова Н.П. «Плавание начальное обучение». М. «Человек» 2013 год.

**Мониторинг освоения программы**

**Группа «Осьминожки» (3-4 года)**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передви- жения	Балл	Погружен- ие	Балл	Выдохи в воду	Балл	Средний балл
1								
2								
3								
4								

**Группа «Рыбки» (возраст 4-5 лет)**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний балл
1								
2								
3								
4								