

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25»августа 2023г.,
протокол № 9

Утверждена:
Директор МАОУ «СОШ №135»
Е.А. Знамова
28.08. 2023 г. приказ №304-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«АКВААЭРОБИКА »
на 2023-2024 уч. год

Срок реализации: 7 месяцев
Возраст обучающихся: 12-16 лет

Автор-составитель:
Волкова Яна Юрьевна,
учитель физической культуры

Барнаул, 2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аква аэробика» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 28.08.2023 №304-ОД.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 8 месяцев

Возраст учащихся: 12 -16 лет

Количество в группе: от 5 до 15 человек

Режим занятий: 2 занятия в неделю, 60 учебных часов в год, продолжительность занятий по 40 мин

Актуальность программы

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Цель программы: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Планируемые результаты

- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

Содержание программы

Раздел 1. Организационный – 1 час

Раздел 2. Обучение упражнениям аквааэробики в воде на мелкой части. -32 часов

Раздел 3. Обучение упражнениям аквааэробики в воде на глубокой части. – 28 часов

№	Тема занятия	Количество часов	дата
1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Ознакомление с Аква оборудованием.	1	18.09
Обучение упражнениям аквааэробики в воде на мелкой части.			
2	Обучение разнообразным передвижениям в воде на мелкой части.	2	20.09 25.09
3	Освоение базовых упражнений аквафитнеса на мелкой части бассейна.	2	27.09 2.10
4	Упражнение на развитие мышечной группы (мышц верхней и нижних конечностей, мышц туловища) с помощью специальных упражнений.	2	4.10 9.10
5	Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжкам в сочетании с дыхательными упражнениями.	2	11.10 16.10
6	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде.	2	18.10 23.10
7	Разучивание и закрепление различных связок движений в воде с гибкими палками под музыку на мелкой части бассейна.	2	25.10 30.10
8	Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку, на мелкой части бассейна.	1	6.11
9	Обучение специальным упражнениям с водными гантелями на мелкой части бассейна.	2	13.11 15.11
10	Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с с водными гантелями на мелкой части бассейна.	1	20.11
11	Разучивание различных связок-движений с водными гантелями.	2	22.11 27.11
12	Простые комбинации для тренировки мышц рук и ног с использованием гибкой палки и водных гантелей.	2	29.11 4.12
13	Разучивание связок-упражнений с использованием гибких палок и водных гантелей на мелкой части бассейна.	1	6.12
14	Совершенствование изученных комплексов и их соединение в композицию под музыку.	2	11.12 13.12
15	Совершенствование техники базовых упражнений с гибкой палкой и водными гантелями.	1	18.12 20.12
16	Развитие гибкости.	1	25.12
17	Упражнения для мышц брюшного пресса с гибкой палкой.	2	10.01 15.01

18	Обучение новой связке упражнений с использованием гибких палок и водных гантелей на мелкой части.	1	17.01
19	Совершенствование связок-упражнений с использованием гибких палок и водных гантелей.	2	22.01 24.01
20	Упражнения на расслабление.	1	29.01
Обучение упражнениям аквааэробики в воде на глубокой части.			
21	Выполнение специальных упражнений на растяжку мышц в воде.	2	31.01 5.02
22	Разучивание различных связок-движений с водными гантелями.	2	7.02 12.02
23	Обучение упражнениям на мышцы брюшного пресса.	2	14.02 19.02
24	Упражнения в связках: удары, лыжный шаг, раскачивания.	2	21.02 26.02
25	Упражнения на проработку основных мышечных групп. Стретч.	2	28.02 4.03
26	Разучивание связок-движений на проработку основных мышечных групп.	1	6.03
27	Перемещения силового характера: статическое удержание позы с продвижением.	1	11.03
28	Повторение связок-движений на проработку основных мышц групп.	1	13.03
29	Совершенствование изученных комплексов и их соединение в композицию под музыку.	1	18.03
30	Разучивание комбинаций из 2-3-х упражнений с необходимой амплитудой на мелкие мышечные группы	1	25.03
31	Упражнения в связках на глубокой части бассейна	2	27.03 1.04
32	Упражнения для снижений напряжения - раскачивания, хлесты.	2	3.04 8.04
33	Повторение изученных связок из 4-8 упражнений.	1	10.04
34	Упражнения в связках, силовая работа - упражнения на мышцы брюшного пресса.	1	15.04
35	Повторение изученных связок из 4-8 упражнений.	1	17.04
36	Упражнения на мелкие мышечные группы, растягивание.	2	22.04 24.04
37	Стретчинг. Упражнения на расслабление.	2	6.05 8.05
38	Совершенствование изученных комплексов и их соединение в композицию под музыку.	2	13.05 15.05
	Итого:	60	

Формы аттестации

Оценка достижения планируемых результатов освоения данной программы осуществляется в форме мониторинга индивидуальных достижений обучающихся. Педагогический контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней:

- 1 уровень – репродуктивный с помощью педагога;
- 2 уровень – репродуктивный без помощи педагога;
- 3 уровень – продуктивный; уровень – творческий.

Формы контроля достижений обучающихся:

- фронтальная и индивидуальная беседа;
- игровые формы контроля;
- педагогическое наблюдение.

Список литературы.

1. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М., 1996.
2. Попова Е.Г., "Общеразвивающие упражнения в гимнастике.", М., "Терра Спорт", 2000
3. Лоуренс Д. Аквааэробика в воде. М., Фаир-пресс, 2000
05. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: "Терра-Спорт, Олимпия-Пресс", 2001.- 64с.
6. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
7. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: "СпортАкадемПресс", 2002.-304с.