



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова  
Приказ от 31.05.2023 № 214/А.Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«АКВАэробика»

*Срок реализации 36 недель, 144 часа*

*Возраст 7-12 лет*

г. Рязань, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «АКВАаэробика» **является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.**

*Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; - Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р; - Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания; - Уставом и локальными актами учреждения.

*Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКВАаэробика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец), Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

**Актуальность** программы продиктована необходимостью решения задач оздоровления нации, формирования здорового образа жизни населения, гармоничного воспитания здорового, физически крепкого поколения, привлечения к активным занятиям максимально возможного количества детей, а также удовлетворения все больше возрастающих потребностей в новых видах физической деятельности, которой и является аквааэробика.

Программа по аквааэробике привлекает широкий круг учащихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью индивидуального выбора нагрузки независимо от темпа музыки и амплитуды движений инструктора.

**Новизна и уникальность** программы по аквааэробике заключается в том, что она включает в себя все виды и направления аэробики и других видов спорта.

Аквааэробика - это выполнение ритмических движений в воде под музыку с элементами хореографии, гимнастики, атлетизма, йоги, акробатики, боевых искусств.

Аквааэробика является наиболее гармоничным видом физкультурно-оздоровительной деятельности, который, в отличие от других видов аэробики, обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, так как в воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что позволяет разгрузить опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, что создает условия для корректирования нарушений осанки у детей. Благодаря сопротивлению воды происходит оптимальная работа мышц: одновременно задействованы все группы мышц, увеличивается интенсивность нагрузки. Температура тела при этом не повышается даже при очень большой нагрузке.

*В отличие от обычной аэробики* на занятиях аэробикой в воде происходит сочетание комфорта и удовольствия (создание эффекта водного массажа) с тренировочным эффектом.

Восстановление после занятия в бассейне происходит быстрее, чем в зале.

Занятия аквааэробикой особенно важны для детей с избыточной массой тела. Большинство «рекордсменов» по снижению веса (согласно книге рекордов Гинесса) применяли упражнения в воде. У обучающихся при занятиях аэробикой в воде полностью снимается комплекс тела, за счет выталкивающей силы воды создаются благоприятные условия для занятий именно этим видом физкультурной деятельности.

Программа составлена на основе учебного пособия для студентов высших учебных заведений «Водные виды спорта» под редакцией Н.Ж. Булгаковой, материалов курсов повышения квалификации педагогов по оздоровительной аэробике, организованных федерацией аэробики России.

В программе рассмотрены особенности физических тренировок в воде с учащимися, вопросы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся, вопросы дозирования физической нагрузки.

Программа адаптирована к условиям работы в учреждениях дополнительного образования детей и прошла апробацию на базе спортивного комплекса Рязанского городского Дворца детского творчества.

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них потребности в здоровом, активном образе жизни средствами аквааэробики.

### **Задачи программы: обучающие:**

- обучить технике выполнения упражнений в воде;
- научить детей управлять своими движениями и координировать их;
- научить составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий.

### **развивающие:**

- развить физические качества: выносливость, силу, гибкость, ловкость, координацию посредством упражнений в воде;
- развить психологические качества: мышление, память, эмоциональность; - развить посредством музыки чувство ритма, музыкальный вкус. **воспитательные:**

- воспитать чувство коллективизма;
- воспитать самостоятельность, уверенность в себе, целеустремленность; - воспитать потребность в регулярных занятиях физической культурой. **оздоровительные задачи:**
- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развития всех мышечных групп;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;
- формирование навыков соблюдения личной гигиены;
- повышение сопротивляемости организма воздействию температурных колебаний, стойкость к простудным заболеваниям, закаливание организма;

- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ укрепление и очищение кожи).

### **Отличительная особенность**

В особенностях программы следует отметить, что занятия направлены на оздоровление организма обучающихся и способствуют:

- созданию благоприятных физиологических условий для нормального роста позвонков и восстановлению правильного положения тела;
- воспитанию правильной осанки;
- улучшению координации движений;
- увеличению силы и тонуса мышц;
- коррекции плоскостопия; □ улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливанию;
- положительному воздействию на психику; □ решению проблем детского ожирения.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей школьного возраста с 8 лет, не имеющих навыков занятий оздоровительной аэробикой в воде. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий аквааэробикой.

Занятия по программе проводятся в группах по 10-12 (18 при условии использования двух плавательных дорожек) человек.

### **Срок освоения программы и режим работы**

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (тренировка в зале - 1 час, тренировка в бассейне - 1 час). *Общее количество часов по программе - 144 часа.*

**Основными формами занятий являются:** физические тренировки в зале и в бассейне, беседы.

### **Планируемые результаты:**

**Предметные:** *должны знать:*

- правила поведения в бассейне;
- виды аквааэробики и её особенности;
- особенности влияния водной и земной среды на организм человека;
- основополагающие признаки здорового образа жизни;
- правила гигиены и рационального питания;
- терминологию водных упражнений, вербальные и невербальные команды; □ технику выполнения упражнений. *должны уметь:*

- правильно выполнять базовые движения;
- перемещаться в воде различными способами;
- грамотно использовать оборудование;
- выполнять хореографические комбинации в воде;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировки.

***Личностные:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные:***

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Способы проверки уровня освоения программы:**

- **Текущий контроль** проходит посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятия, устного опроса, замечаний, поощрений на каждом занятии.
- **Итоговый контроль** проводится в форме открытого итогового занятия, в течение которого определяется уровень знаний и умений, приобретённых обучающимися за время освоения программы.

**Оценочные материалы (Приложение 3)**

**Календарный учебный график (Приложение 1).**

**Воспитательная работа.**

Занимаясь по данной программе, учащиеся развиваются не только физически, улучшая координацию, тренируя сердечно-сосудистую и нервную системы, но и совершенствуются духовно и нравственно. Они учатся дисциплинированности, взаимопомощи, культуре общения, патриотизму и многому другому. Для этого проводятся беседы, посещения выставок и музеев, тематические праздники и чаепития.

**План воспитательной работы в (Приложение 2)**