



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

Утверждаю:

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е.Пыжонкова

Приказ от 14.09.2022 № 263/1-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от 14.09.2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«АКВА-СИНХРО»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

г. Рязань, 2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

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

Актуальность

Данная программа была разработана на основе изучения мнения и запросов учащихся, ранее занимавшихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аквааэробика», и их родителей. Программа направлена на приобретение дополнительных знаний и умений по аквааэробике.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКВА-СИНХРО» - это программа по аквааэробике, которая акцентирована на синхронном выполнении базовых движений и упражнений, соединяющихся в связки. Связки, в свою очередь, образуют композицию, которая разучивается и исполняется под музыку. Аквакомпозиция - это зрелищный сценический номер, с различными перестроениями и перемещениями, с использованием специального акваоборудования (нудлы (аквапалки), аквагантели, плавательные доски, мячи и др.), который исполняется в чаше бассейна перед зрителями.

Занятия по программе проходят как в зале, так и в чаше бассейна. В зале проводится общая и специальная физическая подготовка, разучиваются элементы и связки будущей композиции, выполняются имитационные упражнения. В бассейне совершенствуются скоростно-силовые качества, гребки, скольжения, перестроения и т.п.

Новизна программы. Для МАУДО «РГДДТ» данная программа является новой, ранее подобные программы в нашем учреждении разработаны и реализованы не были.

Педагогическая целесообразность: Занимаясь синхронной аквааэробикой учащиеся укрепляют здоровье, совершенствуются физически, развивают чувство ритма, получают опыт сценических выступлений. Так же они учатся работать в команде, помогать друг другу.

Цель программы: научить учащихся синхронно выполнять базовые движения и упражнения аквааэробики посредством разучивания различных аквакомпозиций.

Задачи:

Обучающие:

- научить учащихся правилам техники безопасности на воде;

- изучить основные способы перемещения;
- освоить основные элементы синхронной аквааэробики;
- освоить и усовершенствовать технику синхронности движений;
- обучить детей осмысленному соединению эмоциональных проявлений с пластическими движениями на воде, воплощением актерского образа с музыкой.

Развивающие:

- развивать природные творческие способности учащихся;
- развивать чувство ритма;
- развивать координацию;
- развивать силовую и аэробную выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и взаимоотношений;
- воспитывать чувство ответственности за общее дело;
- воспитывать морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развития всех мышечных групп;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;
- 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).

Адресат программы.

Группы комплектуются из детей 12-15 лет, прошедших обучение по программе «Аквааэробика». Дети не должны иметь противопоказаний для занятий аквааэробикой, что должно подтверждаться справкой от педиатра. Программа предусматривает групповые занятия (в группе 12 – 20 человек).

Объём и сроки реализации программы, режим занятий:

Срок реализации программы —1 год. Общее количество часов по программе – 144 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (тренировка в зале - 1 час, тренировка в бассейне - 1 час).

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности:

- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная.

Основные формы проведения занятий: физические тренировки в зале и в бассейне, соревнования, беседы.

Планируемые результаты:

Дети будут знать:

- технику безопасности при занятиях в зале и бассейне;
- виды аквааэробики и её особенности;
- основополагающие признаки здорового образа жизни;
- правила гигиены и рационального питания;
- терминологию водных упражнений, вербальные и невербальные команды;
- технику выполнения элементов и движений синхронной аквааэробики.

Дети будут уметь:

- уверенно выполнять основные перемещения синхронной аквааэробики;
- осмысленно соединять эмоции с пластическими движениями на воде, воплощая образ;
- правильно выполнять базовые движения;
- перемещаться в воде различными способами;
- грамотно использовать оборудование;
- выполнять аквакомпозиции в воде;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировки.