



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Назарова Е.Н. 


«Утверждаю»  
директор  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Иванцова Л.М. 



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Аква-аэробика»**

**Направление:** спортивно - оздоровительное  
**Возраст:** 16 – 17 лет (10 - 11 класс)  
1 год обучения (35 часов)

Составитель : Семенько И.Ю.  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
 Арфинкина Е.А.

Программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

Одна из основных задач в воспитании школьников — сохранение и укрепление здоровья, формирование у подростков привычки к здоровому образу жизни. Занятия плаванием помогает решению этой задачи.

Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Вода самая распространенная составляющая жизни на Земле.

Аква-аэробика — это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее 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.

Актуальностью 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.

Аква-аэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аква-аэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аква-аэробика, 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 самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие.

С помощью аква-аэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше: сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку, ягодичные мышцы, внутренние и внешние мышцы бедер и другие мышцы. 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 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. Цели и задачи:

Основными средствами занятий аква-аэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;

- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Цель программы – Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности школьников, способствование оздоровлению детей.

Задачи программы по аквааэробике Оздоровительные задачи:

Приобщать детей к здоровому образу жизни;

Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;

Снятие статического напряжения,

Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;

Гармоничное развитие почти всех мышечных групп; Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

Формировать 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.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности (аква-аэробика)**

После прохождения курса внеурочной деятельности аква-аэробика школьники должны приобрести следующие навыки, знания и умения:

Гигиенические навыки. Режим гигиены и чистоты. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия «аква аэробикой» Умения.

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Подныривать под гимнастическую палку.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания.

Скользить на груди с работой ног, с работой рук.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.

Выполнять упражнение «Поплавок».

Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.

Применять элементы художественного плавания.

Творчески использовать приобретенные навыки.

А также:

- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредством совместных подвижных игр;
- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания и подвижные игры. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Основными средствами занятий аква-аэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводящие упражнения ,обучающие спортивным способам плавания.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

- наглядный: показ пособий и материалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь учителя.
- словесный: объяснения, указания, беседа, рассказ, название упражнений, команды, распоряжения, пояснения.
- практический: выполнение упражнений, повторение упражнений, игровой метод, командный метод, контрольный метод.

### Организация занятий по аква-аэробике.

Занятия по аква-аэробике ведёт учитель по плаванию, имеющий специальную подготовку.

Занятия по аква-аэробике проходят в МАОУ СОШ « г. Зеленоградска», где расположен плавательный бассейн.

Для освоения программы требуется не менее 70 часов занятий.

## Организация планирования тренировочной работы по аква-аэробике:

Структура и содержание занятий:

Основной формой проведения занятий по аква-аэробике является урок, цель которого — улучшение самочувствия и повышение двигательной активности занимающихся. На уроке решаются следующие основные задачи:

- содействие укреплению здоровья занимающихся,
- достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности, - улучшение показателей функционального и психологического состояния, - улучшение плавательной подготовленности.

В соответствии с основными задачами урока подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия. Средняя продолжительность занятия обычно составляет 30- 35 минут. Урок строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени урока. Основная задача подготовительной части урока — организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. В подготовительную часть входят: построение и переключки занимающихся; объяснение задач урока, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задачи урока (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части урока подводятся его итоги, даются домашние задания, если они необходимы.

## **Тематическое планирование**

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 30-35 минут. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности. Для оптимального эффекта от занятий аква-аэробикой весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок, а также количества занятий в неделю. В зависимости от задачи – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, полезно ориентироваться на возрастные нормы нагрузки. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы аква-аэробики важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающие принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка, величина которой превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка, которая позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка, величина которой недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка, не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме. Рост функциональных способностей организма в ходе тренировочного процесса приводит к сдвигу вверх порога адаптации: для дальнейшего повышения физической работоспособности нужны все большие нагрузки. Без ощутимого утомления невозможно добиться каких-либо сдвигов в уровне физической подготовленности. Известно, что чем выше величина нагрузки, тем сильнее ответная реакция организма. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности соответствовало повышению уровня подготовленности. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Построение тренировочного цикла в аква-аэробике требует волнообразного изменения нагрузки. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Оборудование
1	Теоретические сведения о занятиях аква-аэробикой: использование поясов, нудлов, плавательных досок и др. плав. средств.	1	Пояса, нудлы, плават. доски
2	Теоретические сведения о занятиях аква-аэробикой: использование поясов, нудлов, плавательных досок и др. плав. средств.	1	Пояса, нудлы, плават. доски
3	устранение инстинктивного страх перед погружением под воду, формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями	1	
4	устранение инстинктивного страх перед погружением под воду, формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями	1	
5	устранение инстинктивного страх перед погружением под воду, формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями	1	
6	устранение инстинктивного страх перед погружением под воду, формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями	1	
7	формирование умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе	1	
8	формирование умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе	1	
9	формирование умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе	1	
10	формирование умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе	1	
11	освоение базовых упражнений аквааэробики	1	Пояса, нудлы, плават. доски

12	освоение базовых упражнений акваэробики	1	Пояса, нудлы, плават. доски
13	освоение базовых упражнений акваэробики	1	Пояса, нудлы, плават. доски
14	освоение базовых упражнений акваэробики		Пояса, нудлы, плават. доски

15	развитие мышц туловища и нижних конечностей, продолжение обучения погружению под воду без страха на задержке дыхания	1	
16	развитие мышц туловища и нижних конечностей, продолжение обучения погружению под воду без страха на задержке дыхания	1	
17	развитие мышц туловища и нижних конечностей, продолжение обучения погружению под воду без страха на задержке дыхания	1	
18	развитие мышц туловища и нижних конечностей, продолжение обучения погружению под воду без страха на задержке дыхания	1	
19	передвижение по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	1	
20	передвижение по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	1	
21	передвижение по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	1	
22	передвижение по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	1	
23	упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	1	Пояса, нудлы, плават. доски
24	упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	1	Пояса, нудлы, плават. доски
25	упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		Пояса, нудлы, плават. доски
26	упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	1	Пояса, нудлы, плават. доски
27	растяжка мышц в воде, добиваться того, что бы мышцы стали более эластичными и выносливыми	1	Пояса, нудлы, плават. доски
28	растяжка мышц в воде, добиваться того, что бы мышцы стали более эластичными и выносливыми	1	Пояса, нудлы, плават. доски
29	растяжка мышц в воде, добиваться того, что бы мышцы стали более эластичными и выносливыми	1	Пояса, нудлы, плават. доски
30	растяжка мышц в воде, добиваться того, что бы мышцы стали более эластичными и выносливыми	1	Пояса, нудлы, плават. доски
31	Упражнения в парах и тройках с использованием плавательных средств	1	Пояса, нудлы, плават. доски
32	Упражнения в парах и тройках с использованием плавательных средств	1	Пояса, нудлы, плават. доски
33	Упражнения в парах и тройках с использованием плавательных средств	1	Пояса, нудлы, плават. доски
34	Упражнения в парах и тройках с использованием плавательных средств	1	Пояса, нудлы, плават. доски
35	упражнения в воде с гибкими палками под музыку, разучивание различных коллективных упражнений	1	Пояса, нудлы, плават. доски
36	упражнения в воде с гибкими палками под музыку, разучивание различных коллективных упражнений	1	Пояса, нудлы, плават. доски
37	упражнения в воде с гибкими палками под музыку, разучивание различных коллективных упражнений	1	Пояса, нудлы, плават. доски

38	упражнения в воде с гибкими палками под музыку, разучивание различных коллективных упражнений	1	Пояса, нудлы, плават. доски
39	упражнения аэробного характера под музыку	1	Пояса, нудлы, плават. доски
40	упражнения аэробного характера под музыку	1	Пояса, нудлы, плават. доски
41	упражнения аэробного характера под музыку	1	Пояса, нудлы, плават. доски
42	упражнения аэробного характера под музыку	1	Пояса, нудлы, плават. доски

43	укрепление сердечно - сосудистой системы, увеличение интенсивности тренировок при помощи ножных манжет	1	Пояса, нудлы, плават. доски
44	укрепление сердечно - сосудистой системы, увеличение интенсивности тренировок при помощи ножных манжет	1	Пояса, нудлы, плават. доски
45	укрепление сердечно - сосудистой системы, увеличение интенсивности тренировок при помощи ножных манжет	1	Пояса, нудлы, плават. доски
46	укрепление сердечно - сосудистой системы, увеличение интенсивности тренировок при помощи ножных манжет	1	Пояса, нудлы, плават. доски
47	самоконтроль и саморегуляция, снятие стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде	1	Пояса, нудлы, плават. доски
48	самоконтроль и саморегуляция, снятие стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде	1	Пояса, нудлы, плават. доски
49	самоконтроль и саморегуляция, снятие стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде	1	Пояса, нудлы, плават. доски
50	самоконтроль и саморегуляция, снятие стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде	1	Пояса, нудлы, плават. доски
51	коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза	1	Пояса, нудлы, плават. доски
52	коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза	1	Пояса, нудлы, плават. доски
53	коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза	1	Пояса, нудлы, плават. доски
54	коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза	1	Пояса, нудлы, плават. доски
55	повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма	1	Пояса, нудлы, плават. доски
56	повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма	1	Пояса, нудлы, плават. доски
57	повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма	1	Пояса, нудлы, плават. доски
58	повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма	1	Пояса, нудлы, плават. доски
59	элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на спине».	1	
60	элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на спине».	1	
61	элементам спортивного плавания способами «брасс» и «кроль на груди».	1	
62	элементам спортивного плавания способами «брасс» и «кроль на груди».	1	
63	комплексы групповых упражнений под музыку с предметами и без.	1	



64	комплексы групповых упражнений под музыку с предметами и без.	1	
65	комплексы групповых упражнений под музыку с предметами и без.	1	
66	комплексы групповых упражнений под музыку с предметами и без.	1	
67	Проведение контрольных занятий для проверки приобретённых навыков и умений.	1	
68	Проведение контрольных занятий для проверки приобретённых навыков и умений.	1	
69	Проведение контрольных занятий для проверки приобретённых навыков и умений.	1	
70	Проведение контрольных занятий для проверки приобретённых навыков и умений.	1	
	Итого:	70 час.	