Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №345
Невского района Санкт- Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 13 от 25.05.2023г.

«Утверждена»
Приказом директора ГБОУ школы №345
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 221 от 30.05.2023г.

А.И. Лазарев

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7005EC10067E302036C2A83CC0A9F119
Владелец: Лазарев Анатолий Иванович
Действителен: с 12.05.2023 до 04.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«АКВААЭРОБИКА»

Возраст учащихся: от 15 лет и старше
Срок реализации – 1 год, 72 часа

Разработчик – авторский коллектив
ГБОУ школы № 345

Санкт-Петербург
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название структурного элемента	Страницы
1.	Пояснительная записка	3-6
2.	Учебный план	7-8
3.	Календарный учебный график	8
4.	Рабочая программа	9-13
5.	Оценочные и методические материалы	14-16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию учащихся. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению учащихся, укрепляющий их нервную систему.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать учащихся. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии 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 учащихся 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.

Отличительной особенностью программы является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Адресат программы.

Категория занимающихся: 15 лет и старше.

Цели программы направлены на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде;

- способствовать получению знаний, умений и навыков аквааэробики для оздоровления организма учащихся, профилактики заболеваний, а также получения навыков нахождения в воде.

Задачи:

обучающие:

- обучить упражнениям аквааэробики с предметами, без предметов, у неподвижной опоры;

развивающие:

- повышение функционального состояния всех систем и организма в целом средствами аквааэробики с оздоровительной направленностью занятий;
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, среди которых остеохондроз, варикозное расширение вен, гипертония;

воспитательные:

- воспитывать волевые качества, умение добиваться поставленной цели.

Программа составлена из отдельных блоков, выстроенных в порядке от простейших упражнений без опоры до сложных связок с использованием различного аква-оборудования. Занятия групповые, включают в себя:

1. Теоретические: устное изложение материала, объяснение, рассказ.
2. Наглядные: показ движений, связок и комплексов упражнений, работа по образцу.
3. Практические: отработка движений индивидуально, в сцеплении; тренировка навыков.

Условия реализации программы

Срок реализации: 1 год

Заниматься аквааэробикой может каждый прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа составлена из отдельных блоков, выстроенных в порядке от простейших упражнений без опоры до сложных связок с использованием различного аква-оборудования. Заниматься следует не реже двух раз в неделю.

Количество занимающихся в группе до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часа (2 часа в неделю).

Количество часов в год: 72 ч.

Занятия групповые, включают в себя:

1.Теоретические: Устное изложение материала

Объяснение

Рассказ

2.Наглядные: Показ движений, связок и комплексов упражнений

Работа по образцу

3.Практические: Отработка движений индивидуально, в сцеплении

Тренировка навыков

Кадровое обеспечение программы

Уровень квалификации педагогических работников школы соответствует квалификационным характеристикам, представленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКС), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Аттестация педагогических работников ГБОУ школы № 345 в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 49) проводится, в целях подтверждения их соответствия занимаемым должностям, либо в целях установления квалификационной категории на основе оценки их профессиональной деятельности, с учетом желания педагогических работников, один раз в пять лет аттестационной комиссией.

Непрерывность профессионального развития. Каждые 3-5 лет педагогические работники школы повышают квалификацию на курсах повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Оборудованный оздоровительный бассейн
2. Аэробный зал
3. Спортивный инвентарь (аква-палки, доски, мячи)

Планируемые результаты освоения программы:

Планируемыми результатами освоения программы является:

Личностные:

- развитие творческого потенциала и личностного роста учащегося;

Метапредметные:

- расширение кругозора у учащихся;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- улучшение посещаемости за счёт снижение заболеваемости;

Предметные:

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

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения (программа может усваиваться с любого уровня)	**Показатели**		**Целеполагание (формирование целей)**	**Требование к результативности освоения программы**
	Срок реализации	**Максимальное количество часов по программе (в год)**		
Общекультурный	1-2 года	до 144 час.	• Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; • Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании; • Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья; • Организацию их свободного времени.	• Освоение прогнозируемых результатов программы. • Презентация результатов на уровне организации.
Базовый	2-3 года	до 288 час.	• Создание условий для личностного самоопределения и самореализации; • Обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; • Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности; • Развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности интереса к научной и научно-исследовательской деятельности.	• Освоение прогнозируемых результатов программы; • Презентация результатов на уровне района, города; • Участие учащихся в районных и городских мероприятиях; • Наличие призёров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.
Углублённый	От 3-х лет	до 432 час.	• Развитие у учащихся интереса к научной и научно-исследовательской деятельности; • Формирование личных качеств и социально-значимых компетенций; • Создание условий для профессиональной ориентации; • Повышение конкурентоспособности выпускников на основе высокого уровня полученного образования.	• Освоение прогнозируемых результатов программы; • Презентация результатов на уровне города; • Участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях; • Наличие призёров и победителей в городских конкурсных мероприятиях; • Наличие выпускников, продолживших обучение (по профилю).

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Формирование знаний об аквааэробике	1	1	_	Дискуссия, беседа, опрос в свободной форме
Вводное занятие. Формирование знаний о методике занятий аквааэробикой	1	1	_	Дискуссия, беседа, устный опрос
Обучение технике выполнения упражнений без предметов	10	_	10	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение технике выполнения упражнений с досками	10	_	10	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение технике выполнения упражнений с аква-палкой	9	_	9	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя.
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытое занятие для родителей
Обучение технике выполнения упражнений с двумя аква-палками	10	_	10	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение технике выполнения упражнений с мячами	9	_	9	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие подвижности суставов для освоения упражнений аквааэробики	3	_	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие скоростно-силовых качеств для освоения упражнений аквааэробики	3	_	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие скоростной выносливости для освоения упражнений аквааэробики	2	_	2	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие координационных способностей для освоения упражнений аквааэробики	3	_	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль

				преподавателя
Упражнения, способствующие коррекции осанки	3	-	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Упражнения, способствующие профилактике остеохондроза позвоночника	3	-	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Открытое занятие для родителей
Итого:	**72**	**2**	**70**	

Календарный учебный график

Название реализуемой дополнительной общеобразовательной программы	***Год обучения***	***Категория слушателей***	***Дата начала обучения по программе***	***Дата окончания обучения по программе***	***Всего учебных недель***	***Количество учебных часов***	***Режим занятий***
«Аквааэробика»	1 год	15 лет и старше	01.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«АКВААЭРОБИКА»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: от 15 лет и старше
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Жданова Н.М.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Задачи:

обучающие:

- обучить упражнениям аквааэробики с предметами, без предметов, у неподвижной опоры;

развивающие:

- повышение функционального состояния всех систем и организма в целом средствами аквааэробики с оздоровительной направленностью занятий;
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, среди которых остеохондроз, варикозное расширение вен, гипертония;

воспитательные:

- воспитывать волевые качества, умение добиваться поставленной цели.

Планируемые результаты освоения программы:

Планируемыми результатами освоения программы является:

Личностные:

- развитие творческого потенциала и личностного роста учащегося;

Метапредметные:

- расширение кругозора у учащихся;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- улучшение посещаемости за счёт снижение заболеваемости;

Предметные:

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

Особенности обучения

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часа (2 часа в неделю).

Количество часов в год: 72 часа

Программа составлена из отдельных блоков, выстроенных в порядке от простейших упражнений без опоры до сложных связок с использованием различного аква-оборудования. Занятия групповые, включают в себя:

1. Теоретические: устное изложение материала, объяснение, рассказ.
2. Наглядные: показ движений, связок и комплексов упражнений, работа по образцу.
3. Практические: отработка движений индивидуально, в сцеплении; тренировка навыков

Календарно-тематический план

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
1-2	Вводное занятие. Освоение с водой	2	сентябрь	
3-4	Техника выполнения упражнений без предмета	2	сентябрь	
5-6	Техника выполнения упражнений без предмета	2	сентябрь	
7-8	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	сентябрь	
9-10	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	октябрь	
11-12	Техника выполнения упражнений с мячами	2	октябрь	
13-14	Техника выполнения упражнений с мячами	2	октябрь	
15-16	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	октябрь	
17-18	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	ноябрь	
19-20	Интервальная тренировка	2	ноябрь	
21-22	Интервальная тренировка	2	ноябрь	
23-24	Техника выполнения упражнений с мячами	2	ноябрь	
25-26	Техника выполнения упражнений с мячами	2	декабрь	
27-29	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	3	декабрь	
30	Контрольное занятие	1	декабрь	
31-32	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	январь	
33-34	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	январь	
35-36	Интервальная тренировка	2	январь	
37-38	Интервальная тренировка	2	январь	
39-40	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	февраль	
41-42	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	февраль	
43-44	Техника выполнения упражнений с мячами	2	февраль	

45-46	Техника выполнения упражнений с мячами	2	февраль	
47-48	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	февраль	
49-50	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	март	
51-52	Интервальная тренировка	2	март	
53-54	Интервальная тренировка	2	март	
55-56	Техника выполнения упражнений с мячами	2	март	
57-58	Техника выполнения упражнений с мячами	2	март	
59-60	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	апрель	
61-62	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	апрель	
63-64	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	апрель	
65-66	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	апрель	
67-68	Интервальная тренировка	2	май	
69-72	Контрольные и итоговые занятия	4	май	
ИТОГО		**72**		

Содержание программы

Вводное занятие

Содержание, расписание, цели и задачи, особенности водных занятий аэробики.

Техника безопасности

Правила техники безопасности. Пояснить необходимость их соблюдения, какие последствия могут быть в случае не соблюдения. Выучить и выполнить правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Обучение базовым движениям аквааэробики в условиях мелкого бассейна. Ходьба, выпады, бег на месте, прыжковые упражнения. Упражнения с продвижением вперед, назад, поворотами вокруг своей оси. Осуществляется адаптация к водным условиям, чувству «взвешенности» организма, формирование «чувства воды».

Обучение упражнениям аквааэробики с применением аква-палки в условиях мелкого бассейна.

Упражнения в сочетании с движениями рук, различными хватами палки. Проплывание дистанций с различными положениями палки. Основное применение аква-палки обеспечивает разнообразие упражнений и направленность на определенные мышечные группы: хваты палки, гребковые движения палкой, вис и сед на палке, палка сзади, палка перед грудью.

Обучение упражнениям аквааэробики с мячом в условиях мелкого бассейна. Основные положения мяча: хват мяча руками, мяч между ног. Данные упражнения обеспечивают

развитие межмышечной координации, формирование навыков движения в воде, развитие динамической силы мышц груди, плечевого пояса, приводящих и отводящих мышц бедер.

Обучение упражнениям аквааэробики с применением гантелей в условиях мелкого бассейна.

Упражнения направлены на развитие таких качеств, как скоростно-силовые, скоростная выносливость, развитие подвижности суставов плечевого пояса.

Обучение комплексам упражнений.

Базовые упражнения, упражнения с предметами объединяются в связки, которые в свою очередь объединяются в комплексы упражнений. Вследствие выполнения повышается уровень функционального состояния, координационных качеств, тренировка сердечнососудистой системы.

Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологи, используемые при реализации программы:

Название	Цель	Сущность	Механизм
Проблемное обучение	Развитие познавательной активности, творческой самостоятельности учащихся	Последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных задач, разрешая которые обучаемые активно усваивают знания	Поисковые методы; постановка познавательных задач
Развивающее обучение	Развитие личности и ее способностей	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию	Вовлечение обучаемых в различные виды деятельности
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного	Методы индивидуального обучения
Активное обучение	Организация активности	Моделирование предметного и социального содержания учебной (профильной, профессиональной) деятельности	Методы активного обучения
Обучение развитию критического мышления	Обеспечить развитие критического мышления посредством интерактивного включения учащихся в образовательный процесс	Способность ставить новые вопросы, вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые продуманные решения	Интерактивные методы обучения; вовлечение учащихся в различные виды деятельности; соблюдение трех этапов реализации технологии: вызов (актуализация субъектного опыта); осмысление; рефлексия

Оценивание уровня освоения программы учащимися происходит по итогам полугодия по трем уровням: высокий, средний и низкий (Приложение 1). При оценивании учащихся учитывается техника выполнения тестовых упражнения, скорость движения, понимание

инструкции и знание названия упражнений. После итогового контроля тренер дает рекомендации родителям для дальнейшего обучения.

Литература

1. Шибалкина М.Г. Занятия гидроаэробикой : Учеб.пособие / СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2020. - 39с. : ил.
2. Федорова А.Ю. Технология проведения занятий гидроаэробикой : дис. канд. пед. наук / СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2021. - 170с. : ил.
3. Шибалкина М.Г. Влияние занятий гидроаэробикой на психологическое состояние занимающихся// Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры /СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб. 2020. - Вып.3.-С.90-95.
4. Шибалкина М.Г. Содержание программы подготовки инструкторов гидроаэробики // Проблемы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях: Материалы Всерос.науч.-практ.конф.,СПб.,17-18 июня 2014/СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПБ., 2021. - С.47-49.
5. Шибалкина М.Г. Гидроаэробика для женщин // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры /СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2020. - Вып.5.-С.84-90.
6. Меньшуткина Т.Г. Гидроаэробика : Основы начального уровня подготовки инструкторов // Адаптивная физическая культура. - 2021. - N 1.- С.42-44.
7. Кукоба Т.Б. Влияние занятий гидроаэробикой на физическое состояние женщин // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: материалы науч.-практ.конф. - Омск, 2021. - С. 211-212.
8. Меньшуткина Т.Г. Гидроаэробика: модно и очень полезно // Адаптивная физическая культура. - 2021. - N 1.- С.6-7.

Приложение 1

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и способов плавания.

№ п/п	***Плавательные движения***	***Высокий уровень***	***Средний уровень***	***Низкий уровень***
1.	Упражнения без предметов	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
2.	Упражнения с досками	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
3.	Упражнения с аква-палками	Практически без ошибок. Имеются нарушения ритма.	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
4.	Упражнения с двумя аква-палками	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
5.	Упражнения с мячами	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
6.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Практически без ошибок. Затянутый вдох.	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
7.	Упражнения для развития скоростной выносливости	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание.	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
8.	Упражнения на развитие координационных способностей	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания