

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ №1

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом МАОУ лицея №1  
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ лицея №1  
Храмцов А.В.  
Приказ № 03-02-082  
от 30 августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**Детская аквааэробика «Aqua Junior»**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования:  
Сафронова Людмила Борисовна

Канск  
2023

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Aqua Junior» составлена на основе программы развития физических способностей для обучающихся 5-9 классов, которая позволяет увеличить двигательную активность обучающихся, совершенствовать умения и навыки плавания прикладными способами, усилить работу по профилактике у обучающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Акваэробика — это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений в воде до серьезных занятий под музыку, имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект.

### Направленность (профиль программы)

Содержание программы имеет физкультурно-спортивную направленность. Акваэробикой называют ритмичные движения в воде под руководством инструктора, под музыку. У таких занятий нет противопоказаний. Акваэробика снимает мышечное напряжение, помогает избавиться от стресса, укрепить нервную систему. А также отличается феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата и наличием стойкого закалывающего эффекта. Кожа становится мягкой и эластичной благодаря воздействию потоков воды. Акваэробика помогает быть здоровым, реже болеть, снизить вес, привести в тонус почти все группы мышц. Спортивные занятия в воде сочетают в себе мягкие, щадящие условия и очень высокую эффективность: результативность нагрузок повышается в воде в несколько раз, поскольку есть сопротивление, и при этом тело легкое. в бассейне минимальны риски получения травм, и нагрузка распределяется равномерно. Программа **направлена** на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья, направлена на приобщение детей к воспитанию качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в современное общество (лидерских качеств, воли, умения не пасовать перед жизненными трудностями и т.д.).

### Новизна и актуальность

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «Aqua Junior» основана на комплексном подходе к личностно ориентированному подходу, позволяющему решать вопросы физического развития учащихся разной физической подготовленности. Все занятия проходят по грудь в воде или на глубокой воде. Программа дополнена направлениями: Aqua Mix, Aqua dumbbells , Aqua dumbbells , Aqua jogger ,Latina mix, Aqua shape, Aqua resist, Aqua ABS.

- Aqua Mix - занятие представляет собой смешение нескольких видов аквааэробики (Boots, Dumbbells, Noodles) в формате одного занятия. Проводится как с использованием различного специального оборудования (гантели, пояс, ласты, нудлс), так и без него. Тренировка средней интенсивности, способствует укреплению основных групп мышц.
- Aqua dumbbells - Комплексная силовая тренировка, направленная на интенсивное укрепление всех групп мышц. Содержит в себе элементы атлетики (тренинг с сопротивлением), аэробики и упражнений на растяжку.
- Aqua dumbbells - это направление имеет быстроразвивающуюся тенденцию к развитию и заключается в чередовании, например, упражнений с аэробной нагрузкой и силовой. Занятия эффективно используются для развития физической выносливости организма, образование мышечного рельефа и реакции. В каждой тренировке прорабатываются все основные группы мышц. Уделяется особое внимание комплексности и всесторонности каждого занятия.
- Aqua jogger Функциональная тренировка, направленная на восстановление и укрепление мышц ног, спины и брюшного пресса. Комплексы специальных упражнений с использованием оборудования (джоггеры-«сапоги»).
- Latina mix (AquaStep) - это танцевальное направление больше ориентировано на саму мелодию и ее чувствование, следование ритму.
- Aqua shape - Комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации, развития гибкости.
- Aqua resist - Комплекс упражнений на растягивание основных мышц тела. Улучшает гибкость, баланс, осанку.
- Aqua ABS - преимущественно направлено на проработку мышц брюшного пресса

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков двигательной активности детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям плаванием и физической культурой.

**Актуальность** программы «Aqua Junior» базируется на потенциале образовательного учреждения и определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-оздоровительной направленности, т.к. целью данной программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования, формирование всесторонне развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития, приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях, формирование умения использовать

эти навыки. Поэтому квалифицированное обеспечение досуга детей представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

### **Отличительные особенности программы**

**Отличительная особенность** данной программы является то, что занятия проводятся в воде. Акваэробика, как часть аквафитнеса, отличается высокой интенсивностью занятий, сложно-координационной направленностью, включением танцевальных движений и упражнений синхронного плавания, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в комплекс. Акваэробика развивает умение управлять своим телом в условиях водной среды, формирует «чувство воды»; повышает физическую подготовленность; формирует «водно-опорные» навыки; совершенствует способность выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела. Комплекс акваэробики Aqua-noodles - занятия с нудлс, на использовании которых основаны все упражнения. Нудлс поддерживает тело на поверхности воды, а также является дополнительным средством сопротивления. Второй по тяжести и интенсивности комплекс и требует определенной ловкости. Aqua-noodles направлен на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, на развитие координационных возможностей. Занятие Aqua ABS преимущественно направлено на проработку мышц брюшного пресса. Проводится на глубокой и мелкой воде с использованием специального оборудования (пояса, нудлс, аква-бутсы). Занятие Aqua jogger преимущественно направлено на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц ног, спины и ягодиц. Проводится на мелкой воде с использованием специального оборудования перчатки, аквабутсы. Занятие Aqua dumbbells направлено на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, силовой выносливости, проработку основных мышечных групп. Проводится на глубокой воде с помощью оборудования: перчатки, гантели, нудлс, пояса. Aqua resist - Комплекс упражнений на растягивание основных мышц тела. Занятие проводится на мелкой воде с использованием специального оборудования (аквабутсы, нудлс). В отличие от других видов физических упражнений акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Упражнения акваэробики объединяются в блоки, разделенные между собой плавательными упражнениями, при этом обязательным при проведении занятий является комплексный контроль. Принципы подбора музыкального произведения: небольшие по объему, доступные для детского восприятия и понимания, удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 11-15 лет.

Наполняемость групп 1 года обучения – 8-10 человек

Форма организации занятий – групповая.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

1 год обучения: 136 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

**Форма обучения** – очная, состав группы – постоянный.

**Режим занятий** - продолжительность каждого занятия 90 мин

## **1.2 Цель и задачи дополнительной образовательной программы.**

**Цель:** формирование у учащихся положительного отношения к занятиям в воде, ведь ко всем известным достоинствам аэробной нагрузки стоит прибавить: травмобезопасность занятий в воде; отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки; усиление эффекта от занятий за счет преодоления дополнительного сопротивления; массажный и лимфодренажный эффект, что очень важно в подростковом возрасте.

### **Задачи:**

- повышение дееспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие силы различных мышечных групп;
- увеличение гибкости и амплитуды движений важнейших суставных зон, коррекция фигуры;
- улучшение психоэмоционального состояния занимающихся за счет удачно подобранного музыкального сопровождения.

## **1.3 Содержание программы.**

### **Учебный план**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о аква-аэробике и ЗОЖ	2	2		
2	Комплекс упражнений ОФП.	На каждом занятии			Зрительное оценивание умения

3	АquaMix- занятие представляет собой смешение нескольких видов аквааэробики в формате одного занятия. Тренировка средней интенсивности, способствует укреплению основных групп мышц.	20		20	Зрительное оценивание умения
4	Аqua poodles - комплексная силовая тренировка, направленная на интенсивное укрепление всех групп мышц. Содержит в себе элементы атлетики, аэробики и упражнений на растяжку.	20		20	Зрительное оценивание умения
5	Аqua dumbbells эффективно используются для развития физической выносливости организма, образование мышечного рельефа.	16		16	Зрительное оценивание умения
6	Аqua jogger - функциональная тренировка, направленная на восстановление и укрепление мышц ног, спины и брюшного пресса.	16		16	Зрительное оценивание умения
7	Latina mix(АquaStep)- танцевальное направление больше ориентировано на саму мелодию и ее чувствование.	20		20	Зрительное оценивание умения
8	Аqua shape - Комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации, развития гибкости.	18		18	Зрительное оценивание умения
9	Аqua resist - Комплекс упражнений на растягивание основных мышц тела. Улучшает гибкость, баланс, осанку.	16		16	Зрительное оценивание умения

10	Аqua ABS - преимущественно направлено на проработку мышц брюшного пресса.	8		8	Зрительное оценивание умения
10	<b>Итого часов:</b>	<b>136</b>	<b>2</b>	<b>134</b>	

## 1.4 Содержание учебного плана программы

### **Тема 1. Основы знаний о плавании и ЗОЖ (2 часа).**

**Теория (2час):** Введение в программу. Знакомство с направлением фитнеса – аквааэробика. Правила поведения в бассейне во время занятия, меры безопасности, необходимые теоретические знания в области гигиены. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание. Закаливание организма. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки средствами занятий в воде. По одному часу в каждом полугодии.

### **Тема 2. Комплекс упражнений ОФП. (на каждом занятии).**

Подготовительная часть занятия начинается с упражнений на акклиматизацию (имитация бега, повороты), с движений с небольшой амплитудой для предотвращения вывихов, растяжений, микротравм в суставах. Обще подготовительные (вспомогательные) упражнения воздействуют в основном на те органы и системы, которые при выполнении специальных упражнений получают малую нагрузку. Продолжительность подготовительной части занятия 10 минут.

### **Тема 3. AquaMix (20часов).**

Aqua Mix - занятие представляет собой смешение нескольких видов аквааэробики (Boots, Dumbbells, Noodles) в формате одного занятия. Проводиться как с использованием различного специального оборудования (гантели, пояс, нудлс), так и без него. Тренировки средней интенсивности, закрепление изученного Занятия преимущественно направлены на проработку мышц брюшного пресса, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц ног. Проводится на глубокой и мелкой воде с использованием специального оборудования (пояса, нудлс, аква-бутсы).

### **Тема 4. Aqua noodles (20 часов).**

Ознакомление с направлением аквааэробики – Aqua noodles. Комплексные силовые тренировки, направленные на интенсивное укрепление всех групп мышц. Содержит в себе элементы атлетики (тренинг с сопротивлением), аэробики и упражнений на растяжку проводится на глубокой воде под

ритмичную, специально подобранную музыку, с помощью оборудования: нудлс, аква пояс.

### **Тема 5. Aqua dumbbells (16 часов).**

Комплекс Aqua dumbbells эффективно используется для развития физической выносливости организма, образования мышечного рельефа. Занятия самые интенсивные из всех видов аквааэробики, дают больше всего нагрузки на мышцы. Укрепляют мышечный каркас, улучшает кровообращение, снижает артериальное давление, способствуют снижению лишнего веса, снимают напряжение в позвоночнике при остеохондрозе, способствует созданию хорошей осанки. Проводятся как на мелкой, так и на глубокой воде, часто глубина бассейна чередуется. Для развития и совершенствования силовых способностей применяются упражнения с весом собственного тела, с аквагантелями, выполняемые в вертикальном и горизонтальном положении тела, с продвижением в высоком темпе, упражнения «разгибания рук с гантелью», «аквабокс с гантелями», сведение и разведение рук с гантелями, круговые движения руками с гантелями.

### **Тема 6. Aqua jogger (16 часов).**

Ознакомление с направлением аквааэробики - Aqua jogger направлено на восстановление и укрепление мышц ног, спины. Для мышц ног: общеразвивающие упражнения в воде, сведение и разведение ног, ударные, круговые движения ногами, разновидности плавания, прыжковые упражнения, разновидности отталкиваний ногами от бортика бассейна и на «глубокой» воде, плавание в ластах, разновидности бега, «велосипед», «шагомер», «гидромассаж голени», «акваджек», «кик-боксинг», танцевальные движения, имитация шагов в лыжном спорте, сгибания и разгибания ног, шаги аэробики («ни ап», «кик», «ланч», «керл»); Движения даются легко, а умение плавать не требуется — занятия проводятся стоя по грудь в воде с использованием специального оборудования - аквабутсы.

### **Тема 7. Latina mix(AquaStep) (20 часов).**

Latina mix - как средство аквафитнеса способствует формированию «чувства воды», формирует водно-опорные навыки, координационные способности, отличается включением упражнений ациклического характера и сложнокоординационной направленностью, содержит большое количество вращательных, сложно-пространственных упражнений, танцевальных движений, элементов синхронного плавания; танцевальное направление больше ориентировано на саму мелодию и ее чувствование. Используются разные программы: от базовых до продвинутых. Под ритмичную, специально подобранную музыку занимающиеся делают в воде различные движения руками и ногами, а также занятия включают в себя сложные танцевальные и



гимнастические упражнения, что позволяет создать подходящий настрой, задать общий ритм и мотивировать к выполнению упражнений, которые помогут сделать мышцы прочными и упругими. Проводится на глубокой и мелкой воде с использованием специального оборудования (пояса, нудлс, аква-бутсы, мячи).

### **Тема 8. Aqua shape (18 часов).**

Aqua shape - Комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации, развития гибкости. Занятия проходят в спокойном темпе, упражнения сменяют друг друга постепенно, становясь все более сложными, для развития и совершенствования гибкости: махи ногами вперед, назад, в стороны (прямой и согнутой ногой), выпады (на «мелкой» воде), круговые движения, повороты туловища, скручивающие движения позвоночника. Очень важно соблюдать технику упражнений, потому что результата возможно добиться только таким образом. Aqua shape больше направлен на укрепление и тонизирование мышц, но он не дает силовой и аэробной нагрузки. Выполняются упражнения последовательно в спокойном темпе, каждое — по 10-16 повторов: кроль ногами из положения сидя, элементы синхронного плавания, «акваджек» – группировка и разведение ног в стороны, упражнение «лягушка» – прыжок из вертикального положения тела, вынося ноги в стороны. Большинство занятий проводится с опорой, т.е. у бортика или с нудлсами.

### **Тема 9. Aqua resist (16 часов).**

Упражнения аквааэробики не исчерпываются одними только энергичными движениями, вроде прыжков и махов ногами. Эффективно укрепить мышцы можно, выполняя в воде некоторые элементы комплекса упражнений на растяжку. Комплекс упражнений на растягивание основных мышц тела. Улучшаем гибкость, баланс, осанку. Упражнения в воде имеют много преимуществ. В воде тело человека находится в состоянии, близком к невесомости, что приводит к глубокой мышечной релаксации. Мышечный тонус минимизируется, и основным поддерживающим каркасом для опорно-двигательного аппарата остаются соединительнотканые структуры (сухожилия, связки, фасции и т.п.). Поэтому те упражнения, которые на суше направлены на увеличение мышечной пластичности, в воде работают по-иному, повышая пластичность именно соединительнотканного каркаса. В этом и заключается секрет эффективности подводной растяжки. Выполняются упражнения, как на мелкой, так и на глубокой воде с использованием аква-оборудования (нудлс).

## **Тема 10. Aqua ABS (8 часов).**

Комплекс упражнений Aqua ABS преимущественно направлен на проработку мышц брюшного пресса. В этом комплексе используются группировки с разворотом туловища, упражнение «русалка» (группировка и принятие горизонтального положения тела), упражнение «часы» (наклоны в стороны, руки согнуты перед грудью), плавание на боку, «ножницы» из положения лежа на боку, прыжок «твист», упражнение «маятник» (движения ног в правую и левую стороны), разновидности «кранчей», подъемы ног, упражнения «складка» (одновременный подъем ног и рук), кроль ногами из положения сидя, элементы синхронного плавания, «акваджек» – группировка и разведение ног в стороны, упражнение «лягушка» – прыжок из вертикального положения тела, вынося ноги в стороны.

### **Календарно-тематическое планирование по датам (Приложение 1)**

#### **1.5 Планируемые результаты.**

##### **Личностные результаты:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым особенностями;
- улучшение общего физического развития, укрепляется мышечный корсет, формируется осанка;
- развитие музыкального слуха, ритма;
- формирование навыка вербального и невербального общения;
- сформированное положительное отношение к разноплановым занятиям в воде, приобретенный навык надежного и длительного нахождения в глубокой воде;
- проявление осознанного отношения к особенностям своего здоровья;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- овладеть навыком укрепления и развития своего тела.

##### **Метапредметные результаты:**

- умение работать по предложенному педагогом плану.
- способность интересно и доступно излагать знания об аквааэробике в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Предметные результаты:**

- сформированные навыки владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений в воде, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- сформированные у учащихся положительные отношения к плаванию в целом и занятиям в воде под музыку.

Программа «Аqua Junior» составлена с учетом особенностей аквааэробики, где упражнения выполняются в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела — все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Не менее велико и гигиеническое значение тренировок. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Она намного плотнее воздуха и во время выполнения энергичных движений интенсивно массирует кожу (гидромассаж). 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. Главная составляющая тренировок в аэробике - вода - создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на детский организм как при занятиях на суше. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024	06.09 2024	май, 2024	34	68	136	2 раза в неделю, 90 минут	май, 2024

## 2.2 Условия реализации программы.

### Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в помещении бассейна МАОУ лицея №1, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, воды, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия по обучению плаванию. Размер большой чаши бассейна 8\*25 м, глубина от 1,20м до 1.80м. Для обеспечения санитарно-гигиенических требований и удобства обучающихся в помещении бассейна имеются раздевалки и душевые (мужские и женские). В соответствии с этими требованиями обучающиеся посещают занятия в специальной спортивной форме (купальник, плавательная шапочка, специальные плавательные очки) В перечень имеющегося оборудования, необходимого для реализации программы входят: плавательные доски, нудлсы, акваперчатки, утяжелители на голеностоп-аквабутсы, гантели, мячи, колобашки, музыкальный центр.

В наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Электронные носители: CD-диски и USB- носители: флэш-карты, съёмные диски.

**Кадровое обеспечение:** Программа дополнительного образования «Аква Junior» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим средне специальное образование и переподготовку с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования в области физической культуры и спорта», опыт работы с детьми более 20 лет.

## 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** Зрительное оценивание умений.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Занятие под музыкальное сопровождение.

**Способами проверки результатов освоения программы являются:** педагогическое наблюдение, которое позволяет выявить уровень усвоения учебного материала и личностного развития обучающихся.

#### **Оценочные материалы**

В данном случае для проверки уровня усвоения знаний обучающимися могут быть использованы нестандартные виды контроля (мониторинг уровня развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости).

### **2.4 Методические материалы.**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся 13-14 лет. Основная форма организации внеурочной деятельности - секция. Занятия проводятся, с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе. Для реализации программы будут использованы методы обучения - словесный, наглядный.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая и индивидуально – групповая.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

Занятия аквааэробикой проводятся по подгруппам 8-10 человек. При обучении целесообразен фронтальный метод, под активную музыку. Выполняются движения: махи руками, ногами, скручивания талии, вращения разными частями тела, шаг, бег, прыжки с разной интенсивностью и амплитудой, то есть задействуются практически все группы мышц. Для того чтобы увеличить или уменьшить нагрузку, используют специальные перчатки, аква пояса, гантели, нудлс и прочий спортивный инвентарь.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть проводится частично на суше, и в воде. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше, с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в основной части тренировки. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия. В основной части решаются задачи выполнения различных упражнений в воде. В зависимости от задач тренировки применяется специальное аква оборудование, для облегчения либо усиления физической нагрузки. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия, под спокойную музыку дети выполняют упражнения на растяжку, расслабление, плавают, выполняют дыхательные упражнения. Игры на воде.

Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Дидактические материалы: задания, упражнения

*Виды дидактических материалов:* схематический (стенды, рисунки).

### **Список литературы.**

1. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
2. Булгакова, Н.Ж. Обоснование методики занятий аквааэробикой. Н.Ж.Булгакова, И.А.Лысова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века". М., 1994.
3. Развитие физических способностей детей. 4-6 классы И. М. Бунин, А. Д. Викулов. Издательство "Владос-пресс" 2002г.
- 4 Физкультура! ура! ура! Ю. Г. Коджаспиров. Педагогическое общество России. Москва2002г.
5. Т. А. Кондратюк – «Организация воспитательной работы на основе учета индивидуальных особенностей школьников»;
6. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е. Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006г.
7. Д. М. Билык. Организация т методика проведения занятий в бассейне: Учебно-методическое пособие / Д.М. Билык, Е.А.Сергеевич.- Изд. ОмГАУ. - Омск, 2001г.
8. А. Е. Ясных. Аквааэробика / М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006г.

### **Цифровые ресурсы:**

Технические средства обучения

Компьютер

Интернет-ресурс

1. <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-akvaerobika-niryaem-za-zdorovem-3783327.html>
2. <https://clad.com.ua/a-znaete-li-vyi/akvaaerobika-effektivnye-i-priyatnye-zanyatiya-dlya-vseh/>
3. [https://sch1161.mskobr.ru/files/akvae\\_robika\\_2016.pdf](https://sch1161.mskobr.ru/files/akvae_robika_2016.pdf)

## Календарно-тематическое планирование

Дата занятия	Тема занятия	Тип занятия	Описание занятия
6.09	Вводное занятие. Основы знаний о акваэробике и ЗОЖ	ознакомление с новым материалом	Знакомство с направлением фитнеса - акваэробика. Правила поведения в бассейне во время занятия, необходимые теоретические знания в области гигиены. Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности.
8.09	Aqua Mix - занятие представляет собой смешение нескольких видов акваэробики (Boots, Dumbbells, Noodles) в формате одного занятия.	ознакомление с новым материалом	Продолжение знакомства с направлением акваэробика. Тренировка средней интенсивности, проводятся на мелкой воде, под ритмичную, специально подобранную музыку, способствует укреплению основных групп мышц. Дыхательные упражнения.
13.09 15.09	Комплекс упражнений акваэробики Aqua Mix для новичков.	закрепление изученного	Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей. Проводится на мелкой воде с использованием специального оборудования (нудлс, аква-бутсы).
20.09 22.09	Latina mix Комплекс упражнений имеющий танцевальное направление сочетающий физические нагрузки и танец.	ознакомление с новым материалом	Продолжение знакомства с направлением акваэробика. Ритмичные упражнения с нагрузкой на все группы мышц тела, выполняемые на мелкой воде с использованием акваперчаток и на глубокой воде с использованием аквапояса, помогают достичь гармоничного развития тела и приобрести грацию движения. Дыхательные упражнения.
27.09	Направление аква фитнеса Aqua noodles	ознакомление с новым материалом	Продолжение знакомства с направлением акваэробика. Комплексные силовые тренировки, направленные на интенсивное укрепление всех групп мышц. Дыхательные упражнения.
29.09 4.10	Комплекс упражнений Aqua noodles на развитие аэробной выносливости и координации движений.	закрепление изученного	Aqua noodles —силовая тренировка в бассейне с использованием специального оборудования (нудлс). Направлена на укрепление всех групп мышц, на развитие аэробной выносливости и координации. Упражнения для мышц рук: сведение рук перед грудью с отягощением из вертикального и горизонтального положений, ударные, гребковые, круговые движения руками, «выталкивания» рук перед собой и в

			стороны, имитация «рубящих» движений руками, разгибания рук, Проводится на мелкой воде.
6.10	Latina mix. Комплекс упражнений направленных на развитие чувства музыки, ритма, пластики.	закрепление изученного	Тренировка проводится под музыку разной интенсивности, направлена на укрепление костно-мышечного каркаса, растяжку основных групп мышц. Обучение детей уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку; развитие чувства ритма, пластики. Используются ациклические (вращательные, сложно-пространственные повороты, группировки, «разгруппировки», «кувырки») и дыхательные упражнения.
11.10	Aqua dumbbells- особый вид силовых тренировок, проводимых с использованием Аква гантелей.	ознакомление с новым материалом	Продолжение знакомства с направлением аквааэробики. Силовая тренировка с использованием специального оборудования (гантелей), направлена на укрепление мышц плечевого пояса, груди и живота. выполняются сведение-разведение рук с гантелями, «тяга нижнего блока», ударные и круговые движения с гантелями.
13.10 18.10	Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц спины, груди, брюшного пресса.	применение знаний и умений	Тренировка на глубокой воде с использованием специального оборудования пояса и мяча. Выполняются повороты, группировки, кувырки, махи. Используются комплексы рекомендованные для занимающихся со средним уровнем подготовленности Дыхательные упражнения.
20.10	Направление аквааэробики Aqua jogger.	ознакомление с новым материалом	Продолжение знакомства с направлением аквааэробики. Комплекс упражнений аэробного формата, направленный на проработку мышц ног, ягодиц, спины и пресса - махи, ударные движения, удержание статических поз. Используются аква-бутсы. Дыхательные упражнения.
25.10 27.10	Комплекс Aqua jogger- специальный вид тренировок в которых чередуются интенсивные физические упражнения и фазы восстановления сил.	закрепление изученного	Чередование интенсивных физических упражнений с расслабляющими, усиливает эффективность тренировки. махи, ударные движения, удержание статических поз ногами. Используется специальное оборудование и проводится на мелкой воде.
8.11	Aqua resist – эффективная	ознакомление с	Продолжение знакомства с



10.11	подводная растяжка	новым материалом	направлением аквааэробика. Тренировки смешанного формата, сочетают силовую нагрузку на мышцы спины, живота, пресса и упражнения на растягивание, развитие гибкости. Используются циклические разновидности ходьбы, бега в воде, плавание и ациклические вращения, группировки, прыжки, кувырки. Дыхательные упражнения.
15.11 17.11	Комплекс упражнений Aqua Mix на глубокой воде.	применение знаний и умений	Тренировки состоят из комбинаций упражнений, которые помогают укреплять все основные группы мышц и связок, выполняются с чередованием темпа и интенсивности и делают мышцы прочными и упругими.
22.11 24.11	Latina mix Комплекс упражнений на улучшение чувства ритма и координации движений.	закрепление изученного	Тренировка с использованием танцевальных элементов. Теперь мы развиваем не только ритм и пластику, а также координацию. Дыхательные упражнения.
29.11 1.12	Aqua shape комплекс направлен на укрепление и тонизирование мышц, который не дает силовой и аэробной нагрузки	ознакомление с новым материалом	Продолжение знакомства с направлением аквааэробика. Тренировка в спокойном темпе, под специально подобранную музыку, упражнения сменяют друг друга постепенно, становясь все более сложными.
6.12	Комплекс упражнений Aqua dumbbells с гантелями. Специальные плавательные упражнения.	закрепление изученного	Комплекс движений со специальным оборудованием: гантели. Прыжки и подскоки разной интенсивности, различные движения руками в разном темпе. Дыхательные упражнения. Упражнения для мышц ног у опоры. Дыхательные упражнения.
8.12 13.12	Комплекс Aqua shape направлен на укрепление основных групп мышц.	закрепление изученного	Тренировка в бассейне, направленная на укрепление всех групп мышц. Мы сможем достичь своих целей, используя сопротивление воды (без оборудования). Дыхательные упражнения.
15.12 20.12	Aqua resist-силовая тренировка, направленная на укрепление основных групп мышц с использованием различного оборудования.	применение знаний и умений	Комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации, развития гибкости. Занятие проходит на глубокой воде, с использованием поясов и гантелей. Жимы, толчки и скручивания. Повороты на 90, 180 градусов.
22.12	Комплекс Aqua jogger. Проработка основных групп мышц.	применение знаний и умений	Силовая тренировка в бассейне с использованием специального оборудования (джогеры-«сапоги»). Направлена на проработку основных

			групп мышц. Прыжки и махи ногами. Дыхательные упражнения.
27.12	Комплекс упражнений Aqua dumbbells с аквагантелями.	применение знаний и умений	Совершенствование различных видов упражнений для укрепления мышц рук, груди, спины и пресса. Жимы и протягивания воды с гантелями.
29.12	Комплекс упражнений Aqua shape. Комплекс упражнений на скручивание.	применение знаний и умений	Комплекс упражнений на скручивание. Совершенствование упражнений с попеременными и одновременными прыжками и махами ногами. Махи, хлопки, жимы в акваперчатках. Упражнения с переменной темпа и интенсивности движений. Дыхательные упражнения.
10.01 12.01	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена плавания. Изучение направления Аква фитнеса - AquaABS	ознакомление с новым материалом	Правила поведения и инструктаж по технике безопасности. Aqua ABS - преимущественно направлено на проработку мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений на мелкой воде.
17.01 19.01	Серия упражнений AquaMix-. Тренировка средней интенсивности, способствует укреплению основных групп мышц.	закрепление изученного	Комплексная силовая тренировка, направленная на интенсивное укрепление всех групп мышц. Содержит в себе элементы атлетики, аэробики. Проводится на глубокой воде, используются аквапояса и нудлс.
24.01 26.01	Комплексное занятие Aqua dumbbells направленное на проработку мышц груди.	ознакомление с новым материалом	Разучивание различных видов упражнений для укрепления мышц груди. Жимы вперед, вниз, в сторону. Совершенствование упражнений на перевороты на 180 и 360 градусов в поясах и акваперчатках. Дыхательные упражнения.
31.01 2.02	Силовая направленность Aqua noodles. Прорабатывание мышц спины, ягодиц, ног.	закрепление изученного	Чередование различных видов упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, спины с использованием аквагантелей, и мышц ягодиц и ног используя махи, прыжки и шаг различной интенсивности.
7.02 9.02	Направление Аква фитнеса Latina mix – AquaStep.	ознакомление с новым материалом	Тренировка содержит большое количество вращательных, сложно-пространственных упражнений, танцевальных движений, элементов синхронного плавания; используется музыка с высоким темпом. Формирование водно-опорных навыков. Дыхательные упражнения.
14.02 16.02	Разновидности групп и комплексов упражнений Aqua jogger.	применение знаний и умений	Плавание в ластах, разновидности бега, «велосипед», «шагомер», «акваджек», «кик-боксинг», танцевальные движения, имитация шагов в лыжном спорте, сгибания и

			разгибания ног с использованием джогеров-«сапог» и без них.
21.02 28.02	Проработка мышц брюшного пресса с помощью комплекса Aqua ABS	применение знаний и умений	В этом комплексе используются группировки с разворотом туловища, упражнение «русалка» (группировка и принятие горизонтального положения тела), упражнение «часы» (наклоны в стороны, руки согнуты перед грудью), плавание на боку, «ножницы» из положения лежа на боку, прыжок «твист». Дыхательные упражнения.
1.03 6.03	Влияние занятий в бассейне на улучшение осанки и развитие гибкости. Комплекс упражнений Aqua shape направленных на укрепление основных групп мышц.	закрепление изученного	Комплекс упражнений для укрепления и растягивания всех групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации, развития гибкости: махи ногами вперед, назад, в стороны (прямой и согнутой ногой), выпады (на «мелкой» воде), круговые движения, повороты туловища Растяжка у опоры. Выполняется на мелкой воде.
13.03 15.03	Упражнения комплекса AquaStep, как средство для укрепления сердечно-сосудистой системы.	ознакомление с новым материалом	Комплекс кардио упражнений циклического характера направленных на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц. Дыхательные упражнения.
20.03 22.03	Серия силовых упражнений AquaMix со специальным оборудованием джогеры-сапоги и Аква гантели.	закрепление изученного	Тренировка состоит из базовых и продвинутых мини комплексов упражнений и проходит под ритмичную, специально подобранную музыку с чередованием мелкой и глубокой воды, интенсивностью движений и количеством повторений. Дыхательные упражнения.
27.03 29.03	Комплекс упражнений Aqua jogger, направленных на укрепление и растяжку мышц ног.	закрепление изученного	Общеразвивающие упражнения в воде, сведение и разведение ног, ударные, круговые движения ногами, разновидности плавания, прыжковые упражнения, разновидности отталкиваний ногами от бортика бассейна и на «глубокой» воде. «Велосипед», «шагомер», «гидромассаж голени», «акваджек», «кикбоксинг». Дыхательные упражнения.
3.04 5.04	Комплекс упражнений Aqua resist, как средство растягивания основных мышц тела и улучшения гибкость, подвижности в суставах, баланса, осанки.	закрепление изученного	Тренировка направлена на совершенствование упражнений для укрепления всех групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации, развития гибкости. Занятие проходит на мелкой воде, с использованием мяча и нудлса.
10.04 12.04	Aqua shape - Комплекс упражнений для	закрепление изученного	Специальный комплекс кардио упражнений, укрепляющий

	укрепления всех групп мышц, улучшения осанки, баланса и координации, развития гибкости		мышечный каркас, улучшающий кровообращение, снижающий артериальное давление, способствующий снижению лишнего веса, снимающий напряжение в позвоночнике при остеохондрозе, способствующий созданию хорошей осанки.
17.04 19.04	Использование направления Аква фитнеса Latina mix для достижения хорошего чувства ритма, посредством сложных танцевальных и гимнастических упражнений.	применение знаний и умений	Тренировка содержит большое количество вращательных, сложно-пространственных упражнений, танцевальных движений, элементов синхронного плавания; Проводится на глубокой и мелкой воде попеременно, с использованием специального оборудования (пояса, нудлсы, мячи). Дыхательные упражнения.
24.04 26.04	Направление Аква фитнеса AquaMix, как средство укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы подростков.	обобщающее повторение	Тренировка средней интенсивности. Используются блоки упражнений и разной степенью интенсивности и с различным положением тела (горизонтальным или вертикальным, лежа на боку или на спине).
3.05 8.05	Эффективное использование комплекса Aqua dumbbells для развития общей физической выносливости организма.	обобщающее повторение	Силовая тренировка с использованием аква гантелей и аква бутсы, с применением блоков упражнений направленных на улучшение физической выносливости организма. Беговые, прыжковые, наклоны, повороты плавание на боку, «ножницы» из положения лежа на боку, прыжок «твист». Дыхательные упражнения.
15.05 17.05	Растяжка посредством блоков упражнений Aqua resist.	обобщающее повторение	Специальные упражнения для развития и совершенствования гибкости: махи ногами вперед, назад, в стороны (прямой и согнутой ногой), выпады (на «мелкой» воде), круговые движения, повороты туловища, скручивающие движения позвоночника, упражнения у бортика бассейна.
22.05 24.05	Направление Аква фитнеса Latina mix – AquaStep для развития физических качеств и координации движений.	комбинированное	Применение стандартно-переменных упражнений, для которых характерно объединение в непрерывную цепочку разнообразных сложных элементов, каждое из которых может быть самостоятельным и входить в комбинацию, что свойственно синхронному плаванию, аквааэробике.