

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Аквааэробика»**

Возраст учащихся: от 18 лет  
Срок реализации: 2 месяца

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021г

### **Пояснительная записка**

Программа «Аквааэробика» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения Программы – **общекультурный**.

### **Актуальность программы**

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, 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. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а -это залог успешного обучения и воспитания, закалывающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. 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. 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 искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

### **Отличительные особенности программы**

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, волевые качества личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям, совершенствования своего мастерства.

### **Адресат программы**

Программа составлена для взрослых в возрасте от 18 лет, имеющих допуск к занятиям плаванием от врача.

### **Объем и срок реализации программы**

Срок реализации Программы 2 месяца.

Для освоения Программы требуется 8 часов.

### **Режим занятий**

Занятия по Программе проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические. При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videoyroki.net, Яндекс Учебник

### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья по средствам развития самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений под музыку и приобщению к ведению здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

1. Научиться уверенно держаться на воде.
2. Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
3. Научить правильному дыханию при выполнении упражнений.
4. Способствовать устранению недостатков физического развития.
5. Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку.

#### ***Развивающие:***

1. Способствовать развитию координации движений.
  2. Способствовать развитию способностей (скоростных, выносливости, силы, гибкости).
  3. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
- Формирование основ знаний о личной гигиене.

#### ***Воспитательные:***

1. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
2. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
3. Способствовать развитию коммуникабельности.
4. Прививать любовь к воде и акваэробике.

### **Условия реализации программы**

#### ***Условия набора детей и формирования групп:***

В группу на обучение принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Комплектование группы проводится до полной формирования группы.

### ***Наполняемость учебной группы:***

Наполняемость группы – от 10 чел.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с физическими особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Программа занятий «Акваэробика» оказывает комплексное оздоровительное воздействие, развивает выносливость и повышает эмоциональный фон занимающихся. Основная задача программы – аквареабилитация, рекреация и восстановление. Содержание программы включает несложные двигательно-координационные упражнения в низком и среднем темпе, рекомендована для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности. Содержание программы можно реализовать в форме занятия по физической культуре для студентов специальной медицинской группы, для активного отдыха, фитнеса, рекреации, водной гимнастики. Методические особенности программы: – 30% времени отводится на плавание (различными способами); – 30% – на циклические, ациклические и смешанные упражнения; – 20% – на специальные упражнения для укрепления мышечных групп; – 20% – на акваэробiku.

Программа направлена на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, повышение функциональных возможностей внешнего дыхания, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, а также на координацию движений. Программа предназначена для занимающихся с высоким и средним уровнем физической подготовленности. Методические особенности проведения занятий: – 35% времени отводится на акваэробiku; – 30% – на плавание различными способами.

Занятия по программе улучшают периферическое кровообращение за счет эффекта гидромассажа, способствуют коррекции телосложения, повышают общую работоспособность и выносливость. Программа имеет высокую моторную плотность, может проводиться на «мелкой» (40–120 см), «средней» (120–160 см) и «глубокой» воде (160–200 см и выше), что расширяет ее практическое значение в практике физкультурного образования, летнего отдыха, спортивной тренировке, рекреации. Методические особенности проведения занятия: – 30% времени отводится на выполнение разновидностей бега и ходьбы; – 40% – на прыжковые упражнения; – 30% – на плавание различными стилями; – 20% – на акваэробiku.

### ***Формы проведения занятий:***

1. Плавание с использованием спортивного инвентаря (аквапояс)
2. элементы синхронного плавания.
3. комплексы с нудлсами.

***Формы организации деятельности учащегося на занятии*** – групповая. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы

техники. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – усиленной тренировочной подготовки.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Бассейн 25 метров
- Плавательные доски
- Нудлсы
- Аква-пояса

**Кадровое обеспечение Программы**

Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

- организация деятельности клиентов, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- педагогический контроль и оценка освоения программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной программы.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье.
- обнаружение ошибок при выполнении тренировочных заданий, отбор способов их исправления;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание моральной поддержки при выполнении тренировочных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнение технических действий с инвентарем;

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
- продуктивное общение, взаимодействие со сверстниками.
- готовность конструктивно разрешать конфликты

**Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование авторитета к преподавателю
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства.

### Учебный план

| №п/п | Наименование раздела                      | Количество часов |          |          | Формы/способы контроля |
|------|---|------------------|----------|----------|------------------------|
|      |   | Всего            | Теория   | Практика |                        |
| 1.   | Вводное занятие.                          | 1                | 0,5      | 0,5      | Опрос                  |
| 2.   | Ознакомление со спортивным инвентарем     | 3                | 1.5      | 1.5      | тренировочные занятия  |
| 3.   | Освоение групповых занятий по аквафитнесу | 3                | 1.5      | 1.5      | занятие                |
| 4.   | Итоговое занятие                          | 1                | 0,5      | 0,5      | занятие                |
|      | <b>Итого:</b>                             | <b>8</b>         | <b>4</b> | <b>4</b> |                        |

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

**Входной контроль** – при поступлении в группу проводится собеседование. Определяется уровень физической подготовки.

**Текущий контроль** проводится в течение года по определению уровня подготовки человека, по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки.

**Промежуточный контроль** проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки.

**Итоговый контроль** проводится по окончанию реализации программы.

### Формы контроля

Основной показатель работы секции «Аквааэробика» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Контрольные программы проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

### Методические материалы

#### *Педагогические методики и технологии, используемые в процессе обучения:*

Наглядный метод - работа по образцу.

Словесный метод – объяснение тех или иных движений.

Практический метод – наглядный показ в сочетании с объяснениями.

#### *Информационные источники, используемые при реализации программы*

#### Используемая литература

- СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ. Санкт-Петербург 2010
- ПЛАВАНИЕ: ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006

- ПЛАВАНИЕ УЧЕБНИК. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
- ПЛАВАНИЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Владос-пресс, 2004
- ПЛАВАНИЕ. 100 лучших упражнений. Эксмо 2010
- Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
- Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.:Просвещение, 1988
- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002
- Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
- Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
- В.С. Васильев «Обучение детей плаванию» Год: 2012
- Кубышкин В.П. Учите школьников плавать.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004 г
- Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
- Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
- Усольцева Оксана «Плавание» Серия: «Библия тренера»

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Аквааэробика»**

Возраст учащихся от 18 лет  
Срок реализации: 2 месяца

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна  
педагог дополнительного образования,

Санкт-Петербург  
2021



## Особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья.

### Задачи обучения

#### **Обучающие:**

1. Научиться уверенно держаться на воде.
2. Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
3. Научить правильному дыханию при выполнении упражнений.
4. Способствовать устранению недостатков физического развития.
5. Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку.

#### **Развивающие:**

1. Способствовать развитию координации движений.
2. Способствовать развитию способностей (скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
4. Формирование основ знаний о личной гигиене.

#### **Воспитательные:**

1. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
2. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
3. Способствовать развитию коммуникабельности.
4. Прививать любовь к воде и акваэробике.

### Содержание программы

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

**Теория.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья.

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Экскурсия по бассейну.

#### **Раздел 2. Ознакомление со спортивным инвентарем**

**Теория.** Рассказ о использовании специального оборудования для аква фитнеса.

**Практика.** Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине.

1. Нудлс (для дополнительного сопротивления и поддержания тела на воде) повороты, гребковые движения
2. Аквапояса (для поддержания тела на воде) группировки, перевороты, махи, ударные движения

### **Раздел 3. Освоение групповых занятий по аквафитнесу**

**Теория.** Краткий обзор техники движения рук и ног в специальных упражнениях.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на груди.

### **Раздел 4. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов. Повторение пройденного материала

**Практика.** Активная программа

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **Предметные результаты:**

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье.
- обнаружение ошибок при выполнении тренировочных заданий, отбор способов их исправления;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание моральной поддержки при выполнении тренировочных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнение технических действий с инвентарем;

##### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
- продуктивное общение, взаимодействие со сверстниками.
- готовность конструктивно разрешать конфликты

##### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование авторитета к преподавателю
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 693  
Невского района г. Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
Соколова Н.А.

**Календарно-тематический план  
Рабочей программы «Акваэробика»  
Группа №1, 1 год обучения, количество часов -8  
на 2021/2022 учебный год**

| № занятия                                    | Планируемая дата | Фактическая дата | Тема  | Кол-во часов |            |            | Формы/Способы контроля |
|--|------------------|------------------|---|--------------|------------|------------|------------------------|
|  |                  |                  |   | Всего        | Теория     | Практика   |                        |
| <b>Вводное занятие.</b>                      |                  |                  |   | <b>1</b>     | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |                        |
| 1  |                  |                  | Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка. Правила поведения в бассейне. |              |            |            |                        |
| <b>Ознакомление со спортивным инвентарем</b> |                  |                  |   | <b>3</b>     | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> |                        |

|  |  |  |   |          |            |            |  |
|--|--|--|---|----------|------------|------------|--|
| 2  |  |  | Специальное оборудование для аква фитнеса.  | 1        | 0,5        | 0,5        |  |
| 3  |  |  | Нудлс (для дополнительного сопротивления и поддержания тела на воде) повороты, гребковые движения | 1        | 0,5        | 0,5        |  |
| 4  |  |  | Аквапояса (для поддержания тела на воде) группировки, перевороты, махи, ударные движения          | 1        | 0,5        | 0,5        |  |
| <b>Освоение групповых занятий по аквафитнесу</b> |  |  |   | <b>3</b> | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> |  |
| 5  |  |  | Краткий обзор техники движения рук и ног в специальных упражнениях.                               | 1        | 0,5        | 0,5        |  |
| 6  |  |  | Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на груди и дыхания.                          | 1        | 0,5        | 0,5        |  |
| 7  |  |  | Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине.                                    | 1        | 0,5        | 0,5        |  |
| <b>Итоговое занятие</b>                          |  |  |   | <b>1</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |  |
| 8  |  |  | Активная программа. Подведение итогов.  | 1        | 0,5        | 0,5        |  |
| <b>ИТОГО</b>                                     |  |  |   | <b>8</b> | <b>4</b>   | <b>4</b>   |  |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

на 2021-2022 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Аквааэробика»

| Год обучения, номер группы | Дата обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год, группа №1           | 08.11.2021                 | 30.12.2021                           | 8                         | 8                       | 8                        | 1 раз в неделю по 1 часу |