

Утверждаю
Директор ООО ДОК «Спутник»
Кривоклякин С.А.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности «Секция
Аквааэробики»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Объем программы: 11 часов

Авторы-составители: Крутоголовая Е.В.,
заместитель начальника ДОК «Спутник»
по образовательной программе
Гаврилова А.А,
спортивный инструктор ДОК «Спутник»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Секция аквааэробики» направлена на формирование и развитие физических и спортивных способностей детей, укрепление их здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, а также на организацию их свободного времени. Программа обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе, профессиональную ориентацию в спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в аквааэробике (273-ФЗ, ст. 75), а также удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству РФ.

Новизна данной программы заключается в ознакомлении детей с основами аквааэробики и спортивной культуры в целом, а также в комбинировании методов обучения (теоретических, практических и игровых), что позволяет детям развивать физические навыки, командное взаимодействие и воплощать собственные спортивные идеи посредством использования различных техник и упражнений.

Занятия по аквааэробике должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе занятий участники будут осваивать технику выполнения упражнений, улучшать координацию, выносливость и гибкость в водной среде, чтобы понять принципы работы тела в воде, освоить правильную постановку дыхания, научиться адаптировать нагрузку под свои потребности и осознанно подходить к каждому движению для максимальной эффективности и безопасности.

Основной принцип работы программы по аквааэробике заключается в выполнении поставленных целей по физической подготовке, технике выполнения упражнений и теоретическому пониманию особенностей тренировок в водной среде. Эти цели выражаются как в количественных показателях (например, общее количество часов занятий), так и в качественных (достижение определённого уровня выносливости, координации или освоение сложных комбинаций движений).

Данная программа ориентирована на разностороннее развитие личности каждого участника. Это предполагает необходимость гармоничного сочетания обучающей деятельности, в рамках которой формируются специфические знания, умения и навыки аквааэробики, с практической двигательной активностью, способствующей развитию индивидуальных физических задатков, повышению общей активности и оттачиванию двигательных навыков в водной среде.

Одним из эффективных подходов в нашем тренировочном процессе является использование как индивидуальных, так и групповых упражнений, а также применение смешанных техник и стилей аквааэробики, что позволяет адаптировать нагрузку и содержание занятий под разные уровни подготовки и предпочтения участников.

Актуальность программы обусловлена снижением общей двигательной активности в современном обществе, что негативно сказывается на функциональных и физических качествах людей. Недостаток движения в повседневной жизни приводит к широкому спектру проблем со здоровьем, включая ослабление мышц, снижение выносливости и ослабление иммунитета. Программа направлена на развитие выносливости, координации и силы через занятия по аквааэробике, способствуя укреплению здоровья и активной жизненной позиции детей.

Именно поэтому так важно развивать физическую активность. Аквааэробика, благодаря своим уникальным свойствам (снижение нагрузки на суставы, сопротивление воды) и групповому формату, является отличным инструментом для этого. Включение разнообразных упражнений и элементов группового взаимодействия способствует не только комплексному физическому развитию, но и созданию поддерживающей, мотивирующей атмосферы, что помогает участникам повысить уверенность в себе и сформировать полезные привычки для полноценной и здоровой жизни.

Педагогическая целесообразность программы «Секция аквааэробики» заключается в развитии физических качеств и командного духа у детей, формировании координации, выносливости, дисциплины, внимательности, обучении основам аквааэробики и спортивным техникам, а также подготовке к дальнейшему развитию в спортивных секциях. На основе умений и знаний, приобретенных в рамках программы, ребенок укрепляет свою принадлежность к системе позитивных социальных ценностей, таких как сотрудничество и здоровый образ жизни.

Исходя из этого, программа обучения «Секция аквааэробики» сочетает в себе следующие методы:

1. теоретические блоки, знакомящие детей с основами аквааэробики, принципами работы тела в воде, правильной техникой выполнения упражнений и базовыми рекомендациями по тренировочному процессу.
2. практические занятия, позволяющие закрепить теоретические знания через отработку техники движений, формирование координации и гармоничное групповое взаимодействие.
3. креативные задания, способствующие развитию инициативы, осознанного подхода к движению и индивидуальных физических способностей в водной среде.
4. игровые и интерактивные методы, расширяющие двигательный опыт, развивающие координацию, формирующие навыки группового взаимодействия и улучшающие общую физическую компетентность.
5. здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие равномерное и безопасное распределение физических нагрузок во время тренировок.

6. система стимулирования, поддерживающая мотивацию, ответственность и уверенность в своих силах на протяжении всей программы занятий.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными психологическими и физическими возможностями и особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

При разработке программы «Секция аквааэробики» учитывались современные тенденции в развитии физического воспитания и оздоровления населения. Значительное место на тренировках рекомендуется уделять практическим и креативным заданиям, направленным на развитие навыков гармоничного взаимодействия в группе и умения самостоятельно находить эффективные движения и адаптировать нагрузку для достижения своих целей.

Инструктор программы должен приучать участников к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство поддержки и взаимопомощи, общительность, настойчивость и стремление к улучшению результатов. В работе программы важно учитывать, что занимающиеся любого возраста склонны оценивать сам факт выполнения упражнения, а не его качество. Поэтому инструктору следует одобрять усилия каждого участника, вдохновляя его на дальнейшее улучшение результатов. Необходимо поощрять стремление к самостоятельности, предоставляя при этом объективную обратную связь, которая поможет участнику развивать свои двигательные навыки и физические качества. Большие возможности для эффективной работы и личностного развития заложены в принципе совместной деятельности инструктора и занимающегося.

Занятия проводятся в режиме учебных тренировок, длительностью 60 минут. Каждое занятие включает в себя теоретическую информацию, музыкальную разминку, основной комплекс физических упражнений (в т.ч. индивидуальных и групповых игровых упражнений) и растяжку.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям аквааэробикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Итоговая оценка эффективности обучения в «Секции аквааэробики» оценивается через индивидуальный зачёт. Индивидуальный зачёт включает демонстрацию правильной техники базовых движений (например, выполнение элементов для рук, ног и корпуса) и успешное прохождение заданного комплекса упражнений с определённой интенсивностью или длительностью.

По итогам групповых активностей и мотивационных заданий участники могут быть отмечены в различных номинациях: «Самый активный участник», «За лучшую технику», «За упорство и прогресс» и других, подчеркивающих их индивидуальные достижения и вклад. Все занимающиеся, успешно освоившие программу, получают сертификаты об её прохождении.

Программа «Секция аквааэробики» рассчитана на учащихся среднего и старшего школьного возраста (12–16 лет), так как в этот период наиболее активно проявляется стремление к самореализации. Организация занятий учитывает индивидуальные и возрастные особенности детей. Набор в группы осуществляется на свободной основе. Срок реализации программы — одна лагерная смена. В рамках программы применяются традиционные формы обучения: теоретические и практические занятия.

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Цель программы – содействие в освоении обучающимися базовых знаний и навыков аквааэробики, техники выполнения упражнений, развитии физических качеств и способностей обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить участников с основами аквааэробики, принципами движения и воздействия воды на тело, а также с базовой терминологией;
- обучить основным техническим приемам выполнения упражнений в водной среде (движения для рук, ног, корпуса, связки);
- закрепить и расширить знания через практические тренировки и динамичные комплексы упражнений;
- сформировать у участников умение осознанно выполнять движения, контролировать свои ощущения и адаптировать нагрузку;
- ознакомить с основами физической подготовки в воде, включая развитие выносливости, координации, силы и гибкости;
- совершенствовать навыки владения своим телом в воде и гармоничного взаимодействия с группой.

Развивающие:

- развить интерес к аквааэробике и мотивацию к регулярным занятиям физической активностью для поддержания здоровья;
- сформировать осознанное отношение к своему телу, умение адаптировать нагрузку в зависимости от индивидуальных потребностей;

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, самостоятельность и ответственность за свои действия во время занятий;

- сформировать дисциплинированность, аккуратность в выполнении упражнений;
- развить целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов;
- поощрять максимальную самостоятельность в освоении движений и участии в групповых активностях.

Принципы:

- доступность (соответствие содержания программы возрастным и индивидуальным особенностям подростков, простота подачи материала);
- наглядность (использование разнообразных наглядных средств и материалов, демонстрация отдельных техник, приемов и упражнений);
- «от простого к сложному» (овладев элементарными навыками работы, подростки применяют полученные знания при выполнении более сложных приемов и упражнений);
- системность (материал на занятиях даётся последовательно, каждая новая тема является продолжением предыдущей);
- индивидуальный подход (образовательный процесс строится в соответствии с возрастными психологическими и физическими возможностями и особенностями каждого ребенка).

3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В результате обучения по данной программе дети:

- овладеют основными движениями и техниками аквааэробики и смогут применять их на занятиях для эффективной тренировки;
- усвоят базовые понятия принципов тренировки в воде, группового взаимодействия и основ безопасных занятий;
- научатся следовать инструкциям тренера, выполнять тренировочные упражнения и выстраивать связки движений на основе полученных знаний;
- разовьют координацию, внимание, гибкость, физическую выносливость, а также умение анализировать свои ощущения и адаптировать нагрузку;
- познакомятся с детьми из других отрядов;
- улучшат коммуникативные способности, разовьют умение взаимодействовать в группе и чувство причастности и взаимоподдержки.

4. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН 20 ноября 1989 года.
2. Конституция Российской Федерации (в редакции от 30.12.2008 года).

3. Федеральный закон N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 30.12.2015 года).

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации N996-р от 29 мая 2015 г.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г.

7. Федеральный закон N 124-ФЗ от 24.07.1998 "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (в редакции от 28.11.2015).

8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические требования и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03).

5. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на группу подростков 12-16 лет пребывающих в ДОК «Спутник» количеством 15-20 человек. Ребята могут не иметь дополнительной спортивной подготовки. Подростки записываются по желанию. Специального отбора в группу не производится, во всех сменах действует принцип добровольности и самоопределения.

6. ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ

Физические качества – основные физические характеристики человека, такие как сила, скорость, ловкость, необходимые для выполнения технических элементов.

Функциональные качества – способности человека, обеспечивающие выполнение тренировочных действий на высоком уровне. К ним относятся выносливость, скорость восстановления, координация и способность поддерживать стабильную работоспособность в течение тренировки.

Мотивация – поддержание интереса и стимулирование участников к регулярным занятиям и достижению результатов.

Командное/групповое взаимодействие – развитие сотрудничества, чувства товарищества или взаимопомощи.

7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

п\п	Содержание занятия	Теоретическая часть (минут)	Практическая часть минут)	Всего часов
1	Вводное занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Подготовка к занятиям в водной среде. Базовые движения	20	40	1
2	Вводное занятие № 2. Ритмический рисунок. Развитие чувства ритма	15	45	1
3	Укрепление мышц ног и ягодиц. Общая физическая подготовка	15	45	1
4	Работа над мышцами корпуса и рук. Тренировка с использованием инвентаря	15	45	1
5	Отработка изученных элементов. Кардио-тренировка	10	50	1
6	Баланс и равновесие. Отработка изученных связок	10	50	1
7	Интервальная тренировка	15	45	1
8	Круговая тренировка	15	45	1
9	Отработка полученных знаний и изученных хореографических элементов	10	50	1
10	Личный зачет. Итоговая оценка освоения программы	0	60	1

11	Подведение итогов. Рефлексия. Оценивание результатов.	40	20	1
----	--	----	----	---

Итого: 11 учебных часов

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При реализации программы «Секция аквааэробики» необходимо использовать:

1. Информационно-методическое обеспечение
 - видеоанализ выступлений и тренировок, демонстрационные материалы по технике выполнения упражнений;
 - индивидуальные методические материалы в виде схем танцевальных комбинаций, памяток по технике безопасности.
2. Оборудование, инструменты и материалы
 - тренировочный инвентарь (пояса, гантели, нудлы, лопатки, ласты)
 - портативная колонка для музыкального сопровождения разминок и тренировок.

Оснащение тренировочного пространства: Ученики посещают занятия строго в головном уборе (в случае занятий на открытом воздухе) спортивной одежде и плавательной одежде (при проведении занятий в водной среде).

Тренировочная площадка оборудована для 15-20 учеников (неглубокий бассейн или обозначенная разметкой зона в открытой воде однородной глубины). Перед каждым занятием площадка проверяется на безопасность, подготавливается необходимый спортивный инвентарь. Мебель: раздевалки для обучающихся. Для каждого игрока обеспечивается доступ к необходимому инвентарю: мячи, тренировочные приспособления, питьевая вода.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 1 / 2008, с.61.
3. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 2 / 2008, с.54.
4. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.-(Библиотека руководителя ДОУ).

5. Муратова Г.Б. Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения №3/2010, с.51.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 - 88 с.
7. Шамгунова Г.М., Шафикова Н.Ю., Власова Т.С., Петров А.Е. Применение элементов аквааэробики на учебных занятиях по плаванию, Казань – 2023
8. Василец В.В Аквааэробика, ПолесГУ 2016