

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал-майора М.В.Овсянникова»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 02.04.2025
протокол № 4

Утверждаю

И.о. директора СОШ №58

им. М.В.Овсянникова

И.И. Жижкарева

Приказ от

№ 02/04/2025

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Аквааэробика»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Понкротова Анастасия Павловна

Курск, 2025 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	2 с.
1.1. Пояснительная записка	2 с.
1.2. Цель программы	5 с.
1.3. Задачи программы	7 с.
1.4. Содержание программы	8 с.
1.5. Планируемые результаты обучения	11 с.
1.6. Оценка результатов обучения	12 с.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13 с.
2.1. Календарный учебный график	13 с.
2.2. Учебный план.....	13 с.
2.3. Оценочные материалы	15 с.
2.4. Формы аттестации и контроля	15 с.
2.5. Методическое обеспечение программы	15 с.
2.6. Условия реализации программы	20 с.
3. Рабочая программа воспитания	21 с.
3.1. Цель	21 с.
3.2. Задачи	21 с.
3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса	21 с.
3.4. Планируемые результаты	21 с.
4. Календарный план воспитательной работы	22 с.
5. Литература	23 с.
5.1. Список рекомендованной литературы для педагогов	23 с.
5.2. Список рекомендованной литературы для родителей	23с.
6. Приложения	24 с.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 Пояснительная записка

Нормативная правовая база программы «Аквааэробика»:

- Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № .121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № I 13-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

- Устав СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова, утвержден приказом комитета образования г. Курска № 192 от 23.07.2020г.
- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова (утверждено приказом СОШ №58 им. М. В. Овсянникова № 595 от 07.10.2024 г.).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы.

Плавание является эффективным средством реабилитации детей, имеющих отклонения физического здоровья.

Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению.

Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ОВЗ.

Отличительная особенность программы.

В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой - водная среда. Плавание для детей с ОВЗ - это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;

- повышенный контроль за обучающимися. Занятия с небольшой группой позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Адресат программы.

Программа составлена для обучающихся от 6 до 18 лет, с 1 по 11 класс.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, что важно для детей с ОВЗ, особенно для детей с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата).

Младшая возрастная группа (6-10 лет). Самое главное, что отличает детей этого возраста, это непоседливость, активность и подвижность. Дети в этом возрасте очень любознательны, поэтому за ними нужен глаз да глаз. Они часто получают травмы и могут этого даже не заметить, поэтому особое внимание следует уделять их безопасности и здоровью. Что касается внимания и работоспособности, то дети младшего возраста могут работать над одним делом примерно 20 минут, поэтому их не стоит сильно нагружать. При этом если их заинтересует что-то другое, то они сразу переключат внимание. Для эффективной работы необходимо менять виды деятельности и использовать что-то интересное и яркое.

Дети 11-14 лет. Современный подросток - человек с кипучей энергией, инициативностью, с оптимистическим восприятием жизни, стремящийся быть общественно полезным. Это время жизни, когда формируются нормы и способы общения с другими и с самим собой. Общечеловеческие ценности добра, справедливости, равенства, красоты понимаются конкретно и применяются в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Старший школьный возраст 14 - 18 лет - переходный период между подростковым и юношеским возрастом. В этом возрасте развивается самосознание, усиливается значимость собственных ценностей, хотя дети еще во многом подвержены внешним влияниям. Наполняемость группы - до 5 человек.

Объем и срок реализации программы.

Программа «Аквааэробика» рассчитана на один год обучения. Количество часов - 108. Данная программа рассчитана на 2025-2026 учебный год.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

Формы обучения: очная.

Язык: русский.

Форма организации образовательного процесса:

Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении

санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (занятия могут быть сдвоенными). Продолжительность одного академического часа - 45 минут, перерыв между часами одного занятия - 15 минут.

Группы разновозрастные. Наполняемость учебных групп: 20-25 человек.

Принципы образовательной деятельности.

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразия каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самооценности дошкольного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2 Цель программы.

Целью дополнительной общеразвивающей программы «Аквааэробика» является формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию через занятия аквааэробикой, всестороннее развитие личности и овладение навыком плавания посредством занятий аквааэробикой.

1.3. Задачи программы.

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

Образовательные (предметные):

- познакомить с историей формирования водных видов спорта;
- научить выполнять команды тренера, соблюдать правила техники безопасности, соблюдать правила движения в бассейне;

- прививать детям основы физкультурного образования;
- обучать основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;
- Способствовать овладению занимающимися навыками здорового образа жизни.

Развивающие (метапредметные):

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлексию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Китенок»;
- укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма;
- развивать всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- Популяризация активных видов отдыха среди занимающихся.

Воспитательные (личностные):

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитывать нравственные и волевые качества, приучать к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- привлекать к спортивно-оздоровительным занятиям плаванием, формировать у них устойчивый интерес к плаванию.
- Воспитывать самостоятельность, стремление добиваться поставленных целей.

1.4 Содержание программы

ТЕМА 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория. Физическая культура и спорт. История аквааэробики.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

Практика. Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Полезь аквааэробики для здоровья»

ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.

Теория. Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда.

Практика. Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.

2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:

3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».

4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

ТЕМА 3. Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды

Теория. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

Практика. Подготовительные упражнения для освоения с водой

1. Стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

2. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.

4. Ходьба приставными шагами(левым, правым боком)без помощи рук

3. Ходьба по дну в наклоне вперед; прямые руки вытянуты вперед, кисти соединены .

ТЕМА 4. Освоение правильного положения тела, техники дыхания и отдельных движений. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей

Теория. Краткий обзор техники упражнений для развития мышц верхних конечностей

Практика. Техника движения мышц верхних конечностей.

1. Сделать глубокий вдох и присесть под воду до полного погружения, обхватив руками согнутые в коленях ноги. Голову необходимо наклонить к коленям.

2. Сделать вдох, лечь на воду, расставляя руки и ноги в сторону, при этом лицо держать в воде и смотрим на дно бассейна.

3. Стоя на дне. Выполнять разнонаправленные движения руками (вправо – влево, вперед - назад) с изменением темпа движений.

4. Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

ТЕМА 5. Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.

Теория. Координация движений нижних конечностей. Движения ног.

Практика. Базовый комплекс для укрепления ног.

1. Выполнить прыжки, при этом махи ногами делать в разные стороны, чередуя движения правой и левой ног то вперед-назад, то вправо-влево.

2. Лежа на воде на спине. Движения прямыми ногами вверх-вниз.
3. Выполнить прыжки с одновременным разворачиванием корпуса. Чем выше прыжок и больше разворот, тем эффективнее.

ТЕМА 6. Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости.

Теория. Обучение техники упражнений на мелкой воде

Практика. Круговые тренировки АКВА - КРОСС

1. Стоя в воде по плечи, руки вперед, ладонями вниз. Быстро подтянуть колени к груди, затем медленно вернуться в исходное положение.
2. Сидя в воде по пояс. Поднять ноги вверх, не сгибая в коленях, стараться руками дотянуться до пальцев ног, затем медленно вернуться в исходное положение.
3. Стоя в воде по плечи, руки в стороны ладонями вверх. Повороты корпуса вправо и влево.
4. Стоя в воде по грудь, ноги вместе, руки на поясе. Выполнять круговые движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону, при этом голова и плечи неподвижны.
5. Выполнить бег на месте. Чем выше колени, тем интенсивней нагрузка.

ТЕМА 7. Комплекс упражнений «водный стретчинг»

Теория. Техника и порядок выполнения данных упражнений.

Практика. Выполнение упражнений на растяжку мышц всего тела

1. Стоя прямо спиной к бортику, нужно завести обе руки назад и обхватить правой кистью левый локоть, а левой кистью – правый. Затем следует медленно поднимать обе руки, не отрывая их друг от друга, до 90 градусов относительно тела, либо насколько позволяет гибкость и продержат руки в течение 10 секунд.
2. Стоя у стенки бассейна для опоры, сделайте большой шаг вперед. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

ТЕМА 8. Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц.

Теория. Правила проведения контрольных занятий.

Практика. Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов.

1.5 Планируемые результаты обучения

Планируемые личностные результаты:

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося,

развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты:

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

простейших правил проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время занятий аквааэробикой в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни;

личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

работать с плавательным инвентарем; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;

проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

1.6. Оценка результатов обучения

Для оценки результатов обучения применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия. Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 Календарно-учебный график

Таблица 1

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа № 1	1 год обучения	02.09.2025	31.05.2026	36	108	108	3 часа в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
2.	Группа № 2	1 год обучения	02.09.2025	31.05.2026	36	108	108	3 часа в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
3.	Группа № 3	1 год обучения	02.09.2025	31.05.2026	36	108	108	3 часа в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

2.2 Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в предмет. Техника безопасности.	4	3	1	Опрос
1.1	Цель, задачи, содержание программы.	1	1	0	Наблюдение
1.2	Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление рассказа на тему: «Польза акваэробики для здоровья»	1	1	0	Наблюдение
2	Ознакомление с физическими свойствами воды.	2	1	1	Опросы, тестирование
3	Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.	22	2	20	Опросы, тестирование
3.1	Подготовительные упражнения для освоения с водой	4	1	3	Наблюдение
3.2	Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна	4	0	4	Наблюдение
3.3	Ходьба по дну, без помощи рук, с переходом на бег.	4	0	4	Наблюдение
3.4	Ходьба приставными шагами(левым, правым боком)без помощи рук.	5	0	5	Наблюдение
3.5	Ходьба по дну в наклоне вперед; прямые руки вытянуты вперед, кисти соединены .	5	1	5	Наблюдение

4	Освоение правильного положения тела, техники дыхания и отдельных движений. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей	10	0	10	Контрольные тесты и нормативы
4.1	Упражнения, обучающие дыханию	1	0	0	Наблюдение
4.2	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	2	0	0	Наблюдение
4.3	Разучивание элемента «поплавок»	2	0	0	Наблюдение
4.4	Разучивание элемента «звезда» на груди	2	0	0	Наблюдение
4.5	Разучивание элемента «звезда» на спине	2	0	0	Наблюдение
4.6	Совершенствование приобретенных навыков	1	0	0	Наблюдение
5	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	16	2	14	Практическая работа
5.1	Упражнения с опорой на бортик бассейна	4	1	3	Наблюдение
5.2	Участие в соревновательной деятельности.	4	1	3	Наблюдение
6	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	12	2	10	Практическая работа
6.1	Обучение упражнений на мелкой воде	6	1	5	Наблюдение
	Итого:	108	10	98	

2.3. Оценочные материалы

Программой предусмотрены наблюдение и контроль развития личности учащихся, осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики (рекомендации по использованию диагностических методик, анкет даны в приложении).

Проводится 1 раз в полгода

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.

- Участие в праздниках.

2.4. Формы аттестации и контроля

- Таблицы оценок
- Итоги участия в праздниках на воде. (приложение 1)
-

2.5. Методическое обеспечение программы

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

Педагогические технологии

- технология индивидуализации
- технология группового обучения
- технология образа и мысли
- технология коллективной творческой деятельности

Особенности и формы организации образовательного процесса:

При организации образовательного процесса в бассейне, предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная (сводная репетиция двух или более групп).

Методы обучения

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с инвентарем, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Особенности и формы организации образовательного процесса:

При организации образовательного процесса в бассейне, предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Типы учебного занятия по дидактической цели:

1. Вводное;
2. Занятие первичного ознакомления с материалом;
3. Занятие усвоения новых знаний;
4. Занятие применения полученных знаний на практике;
5. Занятие закрепления, повторения и обобщения;
6. Смешанное или комбинированное;
7. Контрольное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, встречи с интересными людьми, вебинары, видеоконференции, концерт, круглый стол, мастер-классы, презентации, семинары, тренинги, форумы, чемпионаты, экскурсии и др.

Дидактические материалы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Введение в предмет. Техника безопасности.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, нудлы.
2.	Ознакомление с физическими свойствами воды.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, нудлы.
3.	Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, нудлы.
4.	Освоение правильного положения тела, техники дыхания и отдельных движений. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, нудлы.
5.	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей .	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, нудлы.
6.	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и выносливости	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, нудлы.
7.	Комплекс упражнений «водный стретчинг» .	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, нудлы.
8.	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, нудлы.

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся в бассейне.

Наименование спортивного оборудования и инвентаря

1. Аквапалка (нудлс)

2. Акватренер двойной
3. Акватренер с поясом
4. Дорожка ортопедическая
5. Дорожка резиновая
6. Доска-калабашка
7. Жилет плавательный спасательный (страховочный)
8. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
9. Катушка для хранения разделительных дорожек
10. Коврик резиновый
11. Комплект для подводного плавания
12. Контактные элементы
13. Крепление для спасательного круга
14. Круг спасательный (детский облегченный)
15. Мяч резиновый
16. Надувные круги и нарукавники для плавания
17. Поплавок цветной (флажок)
18. Пояс с петлей для обучения плаванию
19. Разделительная волногасящая дорожка
20. Разделительная дорожка

Кадровое обеспечение программы. Программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне - профессиональным) педагогическим образованием и квалификацией по профилю «дошкольное образование», «начальное образование» или педагог дополнительного образования с высшим (средне - профессиональным) педагогическим образованием, прошедший переподготовку по соответствующему профилю.

Педагог должен иметь навыки работы с интерактивной панелью, игровым многофункциональным столом.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1. Цель: способствовать нравственному, умственному, эмоциональному, физическому, эстетическому развитию личности ребенка, раскрытию ее физической выносливости и спортивных способностей.

3.2. Задачи:

- формирование основ гражданственности и патриотизма как важнейших духовно- нравственных и социальных ценностей;
- формирование культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- формирование физической выносливости;
- формирование у обучающихся знаний и представлений о спортивных достижениях соотечественников.

3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса

Формы деятельности: праздник, конкурс, сюжетно-ролевые и социальные игры, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии: педагогическая поддержка, игровые технологии, технологии диалогового взаимодействия.

Направления деятельности: нравственное, социальное, гражданско-патриотическое, эстетическое, здоровьесберегающее.

3.4. Планируемые результаты:

- У обучающихся будут сформированы представления о таких понятиях как «дружба», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»; развит интерес к обычаям и традициям народов, проживающих на территории России; воспитано чувство гордости за свою страну, республику, город.
- Сформирована культура сохранения и совершенствования собственного здоровья; ценностное отношение к собственной жизни и здоровью и окружающих.
- Сформированы представления знания и представления о спортивных достижениях соотечественников.
- Созданы условия для общения детей и родителей на основе эмоционально-ценностных отношений; сформирована нравственная и психологическая атмосфера доверия между родителями и педагогами.

4. Календарный план воспитательной работы объединения «Аквааэробика» на 2025-2026 уч.год.

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма, тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		День знаний (1 сентября)	1	Спортивная викторина «О, спорт, ты - мир!»	Бассейн	Наблюдение
2	Ноябрь		Всемирный день защиты животных	1	Мини-соревнования «Я-лучший!»	Бассейн	Наблюдение
3	Декабрь		Месячник календарно-обрядовых праздников (Рождество, Старый Новый год, Крещение)	3	Показательные выступления для родителей	Бассейн	Наблюдение
4	Февраль		День защитника Отечества (23 февраля)	1	мини-проекты «Защитники Отечества»	Бассейн	Творческое задание
5	Март		Международный женский день (8 марта)	1	Поздравление девочек «Весенний цветочек»	Бассейн	Творческое задание
6	Апрель		«Пасхальный благовест»	1	Беседа	Конференц-зал	Творческое задание
7	Май		День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 (9 мая)	1	Просмотр видеофильма «Военная история»	Бассейн	Творческое задание
8	Май		Выход на родительские собрания	1	информирование родителей о творческих успехах детей за год	Бассейн	Опрос

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1. Список рекомендованной литературы для педагогов

1. Электронный источник - <https://medvoice.ru/akvaaerobika-dlya-pohudeniya-otzyivyi/>
2. Гаджиев А.А. Значение плавания в комплексе лечения конституционно-экзогенного ожирения у детей школьного возраста / Гаджиев А.А., Му-гараб-Самеди В.В., Исаев И.И., Рафиев С.К. // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. 2010. - №3. - С. 50-54.
3. Орлова Р.С. Повышение физической работоспособности и двигательной активности женщин среднего и пожилого возраста на занятиях аквааэробикой/ Орлова Р.С., Титов Л.М. / Физическая культура и активное долголетие. М., 2011. - С. 69-70.
4. Козырева Т.В. Температурная рецепция и показатели дыхания человека в норме и при локальном охлаждении / Козырева Т.В., Симонова Т.Г. // Физиологический журнал. 2011. -Т.37. - №3. - С. 48-54.
5. Лисицкая Т.С. Аквааэробика: Учебное пособие / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.: Федерация Аэробики России, 2011. - 36 с.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
7. Кудь И., Пронин Н. Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей. – Волгоград, 1995. – 26 с.
8. Е. А. Ясных, В. А. Захаркина. Аквааэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006 г.

5.2. Список рекомендованной литературы для родителей:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: – Астрель, 2002. -160 с.
3. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М., 2003
4. Коновалов Е.Д. Человек в воде. – Новосибирск, 1979. – 144 с.
5. Бачева Е. В. Родительству стоит учиться / Е. Бачева. – Пермь : Мэджик Стар Студио, 2016. – 222 с.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения
1.	1	Введение. Знакомство с детьми. Беседа по ТБ	Комбинированное	Бассейн
2.	1	Цели и задачи секции	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
3.	1	Теория на тему о строении и функциях организма	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
4.	4	Обучение дыханию, и погружения в воду	Практические задания	Бассейн
5.	1	Упражнения для освоения с водой	Практические задания	Бассейн
6.	1	Виды упражнений с опорой на бортик бассейна. Аэробная тренировка	Практические задания	Бассейн
7.	4	Освоение правильного	Беседа / получение новых знаний	Бассейн

		положения тела, техники дыхания и отдельных движений. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей.		
8.	1	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Практические задания	Бассейн
9.	1	Комплекс аэробных упражнений в воде. Ходьба в воде и её разновидности	Комбинированное	Бассейн
10.	1	Бег в воде и виды бега. Аэробное занятие на воде	Комбинированное	Бассейн
11.	1	Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
12.	2	Совершенствование гибкости в суставах и растяжка связок. Аква-аэробика с элементами танца	Комбинированное	Бассейн
13.	3	Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под водой и на воде	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
14.	1	Координирование согласованности движений при выполнении различных	Беседа / получение новых знаний	Бассейн

		упражнений		
15.	1	Прыжковые упражнения в воде. Аэробный комплекс упражнений	Практические задания	Бассейн
16.	1	Беговые упражнения с изменением темпа и шага в аэробной нагрузке	Практические задания	Бассейн
17.	3	Аэробика с элементами танца. Комплекс «водный стретчинг»	Практические задания	Бассейн
18.	3	Аква-аэробика: комплексные упражнения	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
19.	3	Прыжки через мнимые препятствия	Практические задания	Бассейн
20.	3	Виды упражнений с опорой на бортик бассейна. Аэробная тренировка	Комбинированное	Бассейн
21.	3	Силовая аква-аэробика. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей	Комбинированное	Бассейн
22.	3	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
23.	1	Комплекс аэробных упражнений в воде. Ходьба в воде и её разновидности	Комбинированное	Бассейн
24.	1	Бег в воде и виды бега. Аэробное занятие на воде	Беседа / получение новых знаний	Бассейн

25.	3	Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
26.	3	Совершенствование гибкости в суставах и растяжка связок. Аква-аэробика с элементами танца	Практические задания	Бассейн
27.	1	Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под водой и на воде	Практические задания	Бассейн
28.	1	Координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений	Практические задания	Бассейн
29.	1	Аэробика с элементами танца. Комплекс «водный стретчинг»	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
30.	1	Аква-аэробика: комплексные упражнения	Практические задания	Бассейн
31.	1	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц	Комбинированное	Бассейн
32.	1	Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под	Комбинированное	Бассейн

		водой и на воде		
33.	3	Силовая аква-аэробика. Комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей.	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
34.	1	Упражнения на развитие мышечных групп	Комбинированное	Бассейн
35.	1	Упражнения на развитие физических качеств	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
36.	1	Игровые упражнения	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
37.	1	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей	Практические задания	Бассейн
38.	1	Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше)	Практические задания	Бассейн
39.	5	Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал	Практические задания	Бассейн
40.	1	Учить детей выполнять движения в разных перестроениях	Практические задания	Бассейн
41.	1	Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног	Практические задания	Бассейн
42.	1	Упражнения на развития силовых, координационных качеств и	Практические задания	Бассейн

		выносливости		
43.	1	Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки	Практические задания	Бассейн
44.	1	Плавательные упражнения	Практические задания	Бассейн
45.	1	Игровые упражнения	Практические задания	Бассейн
46.	1	Аква-аэробика с элементами танца. Силовая тренировка	Практические задания	Бассейн
47.	1	Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплывание, скольжение под водой и на воде	Практические задания	Бассейн
48.	1	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц	Практические задания	Бассейн
49.	1	Аква-аэробика с элементами танца	Практические задания	Бассейн
50.	1	Упражнения на развитие силы и гибкости.	Практические задания	Бассейн
51.	1	Упражнения на профилактику плоскостопия	Практические задания	Бассейн
52.	1	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц	Практические задания	Бассейн
53.	1	Оздоровительный комплекс	Практические задания	Бассейн

		«правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под водой и на воде		
54.	1	Силовая тренировка. Водный стретчинг	Практические задания	Бассейн
55.	1	Прыжки через мнимые препятствия	Практические задания	Бассейн
56.	1	Игры упражнений с опорой на бортик бассейна. Аэробная тренировка	Практические задания	Бассейн
57.	1	Аква-аэробика с элементами танца. Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки	Практические задания	Бассейн
58.	1	Аэробное занятие на воде. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц	Практические задания	Бассейн
59.	1	Силовая тренировка	Практические задания	Бассейн
60.	1	Аква-аэробика: комплексные упражнения	Практические задания	Бассейн
61.	1	Аква-аэробика с элементами танца	Практические задания	Бассейн
62.	1	Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под	Практические задания	Бассейн

		водой и на воде		
63.	1	Аква-аэробика: комплексные упражнения	Практические задания	Бассейн
64.	1	Комплекс упражнений «водный стретчинг»	Комбинированное	Бассейн
65.	1	Аква-аэробика с элементами танца. Водный стретчинг в качестве восстановления после нагрузки	Комбинированное	Бассейн
66.	1	Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания, погружение под воду, всплытие, скольжение под водой и на воде	Практические задания	Бассейн
67.	1	Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку	Практические задания	Бассейн
68.	1	Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.	Практические задания	Бассейн
69.	2	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Практические задания	Бассейн
70.	1	Выполнение специальных упражнений для расслабления,	Практические задания	Бассейн

		снятия напряженности, тревожности.		
71.	3	Игры на воде	Практические задания	Бассейн
72.	2	Контрольное занятие	Практические задания	Бассейн