

Аннотация к **Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (ДООП) «АКВААЭРОБИКА»**

Направленность программы: **Физкультурно-спортивная**

Программа направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку. Программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и родителей.

ДООП «Аквааэробика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г. Глава 3. Статья 28. (Пункт 2. п. 1 в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ)

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Лицензия на образовательную деятельность

Выдана от 08 декабря 2014 г. серия 78Л02 № 0000112, Комитетом по образованию Правительства Санкт-Петербурга бессрочно <http://k-obr.spb.ru/napravleniya-deyatelnosti/kontrolno-nadzornaya-deyatelnost/licenzirovanie-obrazovatelnoj-deyatelnosti/reestr-licenzij/>

Форма обучения: Очная, групповая

Обучение иностранных граждан не предусмотрено.

Обучение ведется на русском языке, использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий не предусмотрено.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающегося, формирование навыка синхронного выполнения упражнений в воде под музыку.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний об аквааэробике
- знакомство с приемами безопасного пребывания в воде

Развивающие:

- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аквааэробики
- закрепление двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями
- формирование практических навыков и умений в выполнении упражнений аквааэробики
- развитие координации движений и гибкости в выполнении синхронных упражнений в воде

Воспитательные:

- воспитание культуры движений в воде
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Срок реализации программы :3 года обучения с сентября по август:

для обучающихся 4-5 лет - первый год обучения

для обучающихся 5-6 лет - второй год обучения

для обучающихся 6-7 лет (до окончания образовательных отношений) – третий год обучения

Количество часов на изучение программы: курс рассчитан на 3 года обучения:

первый год обучения (стартовый уровень)- 48занятий в год по 1 занятию в неделю для обучающихся 4-5 лет продолжительностью не более 20 минут;

2 год обучения (базовый уровень) - 48 занятий в год по 1 занятию в неделю для обучающихся 5-6 лет продолжительностью не более 25 минут;

3 год обучения (продвинутый уровень) - 48 занятий в год по 1 занятию в неделю для обучающихся 6-7 лет (до окончания образовательных отношений) продолжительностью не более 30 минут

Место проведения : Занятия проводятся в бассейне.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения:

Месяц	Нед.	Тема, задачи	Кол-во часов
сентябрь	1	<i>На полянке</i>	1
	2	Напомнить обучающимся о правилах поведения на занятии,	1
	3	способствовать улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.	1
	4	Первоначальная диагностика	1
октябрь	1	<i>Зоопарк.</i>	1
	2,3	Повторить правила поведения на занятиях. Учить выполнять	2
	4,5	упражнения, согласовывая свои действия с действиями других детей, укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.	2
ноябрь	1	<i>Цирк</i>	1
	2	Способствовать развитию мышечной силы рук, пресса,	1
	3,4	укреплять мышцы ног. Тренировать способность сохранять равновесие в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям.	2
декабрь	1	<i>Теремок</i>	1
	2,3	Способствовать формированию правильной осанки, развивать	2
	4	силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	1
январь	2	<i>Морское путешествие.</i>	1
	3	Укреплять мышцы рук, ног, пресса. Способствовать развитию	1
	4	координации движения, воспитывать дисциплинированность.	1
Февраль	1	<i>Айболит.</i>	1
	2	Укрепление мышечного аппарата,	1
	3,4	формирование правильной осанки, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.	2
Март	1	<i>В гости</i>	1
	2	Развязать мышцы ног, пресса, способствовать увеличению	1
	3, 4	объема легких, способствовать развитию координации движения, воспитывать чувство товарищества.	2
Апрель	1	<i>Туристы</i>	1
	2,3	Развязать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины.	2
	4	Способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.	1
Май	2	<i>Прогулка в лес</i>	1

	3	Способствовать укреплению связочно - суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движений, воспитывать выдержку, выносливость.	1
	4		1
Июнь	1	. Карусель Совершенствовать двигательные навыки в воде, умение владеть мячом. Укреплять сердечно - сосудистую систему, способствовать развитию мышц ног, рук, спины, воспитывать уверенность в собственных силах, чувство товарищества	1
	2		1
	3,4		2
Июль	1	<i>Палочка-выручалочка</i> Укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.	1
	2,3		2
	4,5		2
Август	1	<i>Веселый мяч</i> Отрабатывать согласованность работы рук и ног, укреплять мышцы кистей рук. Развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятию. Итоговая диагностика	1
	2		1
	3		1
	4		1
Всего	48		48

Календарно-тематическое планирование второго и третьего годов обучения:

Месяц	Неделя	Формы работы	Задачи	Кол-во часов
сентябрь	1	Занятие №1 «На прогулке»	- Выявление уровня подготовленности обучающихся; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по акваэробике	1
	2	Занятие №2 «Водолазы»	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
	3	Занятие № 3 «Лягушата»	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.	1
	4	Занятие № 4 «Растяжка»	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.	1
октябрь	1	Занятие № 5 «Мостики»	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.	1
	2	Занятие № 6 «Искатели морских»	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания обучающихся при помощи специально подобранных игр, проводимых в	1

		сокровищ»	воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.	
	3,4	Занятие № 7,8 Быстрые дельфины»	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.	2
	5	Занятие № 9 «Крепыши»	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение к самостоятельному и каждодневному выполнению упражнений	1
ноябрь	1	Занятие № 10 «Торпеда точно в цель»	- Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; -эмоциональное раскрепощение обучающихся при помощи игр в воде.	1
	2	Занятие № 11 «Цапля»	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма;	1
	3	Занятие № 12 Открытое занятие «Капельки» для родителей.	-Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку; -Закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.	1
	4	Занятие № 13 «Толкач»	-Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.	1
декабрь	1	Занятие № 14 «Утята»	Закрепление движения под счет или сигнал, Закрепление навыка простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов.	1
	2	Занятие № 15 «Лягушата»	- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных	1

			упражнений.	
	3	Занятие № 16 «Прогулка в лес»	- Проведение контрольного занятия для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1
январь	4	Занятие № 17 «Ручеек»	- Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Формирование осанки - Получение чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.	1
	2	Занятие № 18 «Цветные поплавки»	- Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.	1
	3	Занятие № 19 «Морские звезды»	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возникновение желания заниматься в воде под музыку.	1
	4	Занятие № 20 « В гостях у черепахи»	- Учить выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.	1
Февраль	1	Занятие № 21 « Царство Нептуна»	- Учить выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	1
	2	Занятие № 22 «Озорные лягушата»	- Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом;	1

			- способствовать творческой деятельности при выполнении упражнений под музыку.	
	3	Занятие № 23 «Толкач в парах»	- Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.	1
	4	Занятие № 24 «Поплавки»	- Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; - выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности.	1
март	1	Занятие № 25 «Яркий мяч»	- Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя и согласовывая движения с музыкой	1
	2	Занятие № 26 «Рыбачок»	- Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении; - вовлечение в творческую деятельность посредством выполнения упражнений под музыку.	1
	3.	Занятие №27 «Кувшинки	- Выполнение движений в перестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	1
	4	Открытое занятие № 28 «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей.	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.	1
апрель	1	Занятие № 29 Морское путешествие	- Координарование синхронности движений выполнении различных упражнений; - совершенствование согласованной работы рук и ног; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.	1
	2	Занятие №30 «Айболит»	- Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и	1

			отталкиванием ногами от борта; - способствование творческой деятельности при выполнении упражнений под музыку.	
	3	Занятие № 31 «На речке»	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.	1
	4	Занятие №32 «Веселые ребята»	Проведение контрольного занятия для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1
май	2	Занятие № 33 «На балу»	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов.	1
	3	Занятие №34 «Веселые кувшинки»	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений.	1
	4	Занятие № 35 «Карусель»	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре.	1
июнь	1	Занятие № 36 «Золотая рыбка»	Совершенствование выполнения упражнений с соблюдением согласованности работы ног и рук.	1
	2	Занятие №37 «Пирамида»	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	1
	3	Занятие №38 «Насос»	Совершенствование и закрепление умения движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре.	1
	4	Занятие № 39 «Гребцы»	Совершенствование движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов	1
июль	1	Занятие № 40 «Пузыри»	Закрепление движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре	1
	2	Занятие № 41 «Торпеды»	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	1
	3	Занятие № 42 «Каракатица»	Продолжение закрепления навыков качественного выполнения упражнений с соблюдением согласованности работы ног и рук.	1

	4	Занятие № 43 Осьминожки	Согласованное выполнение связок элементов танцевальных упражнений	1
	5	Занятие № 44 «Капельки»	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов.	1
август	1	Занятие №45 «Акула»	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде;	1
	2	Занятие №46 «Ромашки»	Закрепление координирования согласованности движений при выполнении различных упражнений, выполнение и повторение композиций под музыку	1
	3	Занятие №47 «Морские черепашки»	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; выполнение композиций под музыку	1
	4	Итоговое занятие № 48 «Водное путешествие»	Проведение контрольного занятия для проверки уровня приобретённых навыков и умений - открытый показ для родителей	1
Итого		48 занятий		48

Периодичность и формы контроля: Для определения результативности дополнительной общеобразовательной программы «Аквааэробика» применяются педагогическое наблюдение, итоговые открытые занятия для родителей и 2 раза в год : в начале курса обучения и в конце года проводится мониторинг.

Сводная таблица тестовых заданий мониторинга

№	Ф.И. обучающ щегося	Скольжение на груди	Скольжение На спине	Специальные упражнения	Синхронное плавание	Плавание произвольным способом	Сумма баллов

Критерии оценки:

4 балла - ребёнок проскользил 4 м и более

2 балла- 2м

2. Скольжение на спине:

3 балла- 3 м

1 балл- 1 м

4 балла - правильно

2 балла - удовлетворительно

4. Синхронное плавание:

3 балла - имеется неточность

1 балл - не справился

4балла - 8м и более

2 балла - 4-5 м

1. Скольжения на груди:

3 балла- 3 м

1 балл- 1 м

4 балла - ребёнок проскользил 4 м и более

2 балла- 2м

3. Специальные упражнения:

3 балла - имеется неточность

1балл - не справился

4 балла - правильно

2 балла - удовлетворительно

5. Плавание произвольным способом:

3 балла - 6-7 м

1 балл - менее 4 м

Оценка качества обучения обучающихся оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень, 2,5- 3,4 балла - средний 2,4 балла и ниже - низкий уровень