



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«АКВА-СИНХРО»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: *базовый*

Возраст учащихся: *12-15 лет*

Срок реализации: *1 год (36 недель) 144 часа*

г. Рязань, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «АКВА-СИНХРО» является общеразвивающей и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКВА-СИНХРО» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ», Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Особенность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКВА-СИНХРО» - это программа по аквааэробике, которая акцентирована на синхронном выполнении базовых движений и упражнений, соединяющихся в связки. Связки, в свою очередь, образуют композицию, которая разучивается и исполняется под музыку. Аквакомпозиция - это зрелищный сценический номер, с различными перестроениями и перемещениями, с использованием специального акваоборудования (нудлы (аквапалки), аквагантели, плавательные доски, мячи и др.), который исполняется в чаше бассейна перед зрителями.

Занятия по программе проходят как в зале, так и в чаше бассейна. В зале проводится общая и специальная физическая подготовка, разучиваются элементы и связки будущей композиции, выполняются имитационные упражнения. В бассейне совершенствуются скоростно-силовые качества, гребки, скольжения, перестроения и т.п.

Новизна программы состоит в том, что комплекс упражнений аквааэробики расширен и дополнен для составления разнообразных аквакомпозиций.

Актуальность

Данная программа была разработана на основе изучения мнения и запросов учащихся, ранее занимавшихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аквааэробика», и их родителей. Программа направлена на приобретение дополнительных знаний и умений по аквааэробике.

Педагогическая целесообразность: Занимаясь синхронной аквааэробикой учащиеся

укрепляют здоровье, совершенствуются физически, развивают чувство ритма, получают опыт сценических выступлений. Так же они учатся работать в команде, помогать друг другу.

Цель программы: научить учащихся синхронно выполнять базовые движения и упражнения аквааэробики посредством разучивания различных аквакомпозиций.

Задачи:

Обучающие:

- научить учащихся правилам техники безопасности на воде;
- изучить основные способы перемещения;
- освоить основные элементы синхронной аквааэробики;
- освоить и усовершенствовать технику синхронности движений;
- обучить детей осмысленному соединению эмоциональных проявлений с пластическими движениями на воде, воплощением актерского образа с музыкой.

Развивающие:

- развивать природные творческие способности учащихся;
- развивать чувство ритма;
- развивать координацию;
- развивать силовую и аэробную выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и взаимоотношений;
- воспитывать чувство ответственности за общее дело;
- воспитывать морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развития всех мышечных групп;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;
- повышение сопротивляемости организма воздействию температурных колебаний, стойкость к простудным заболеваниям, закаливание организма;
- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ укрепление и очищение кожи).

Адресат программы.

Группы комплектуются из детей 12-15 лет, прошедших обучение по программе «Аквааэробика». Дети не должны иметь противопоказаний для занятий аквааэробикой, что должно подтверждаться справкой от педиатра.

Программа предусматривает групповые занятия (в группе 12 – 20 человек).

Объём и сроки реализации программы, режим занятий:

Срок реализации программы —1 год. Общее количество часов по программе – 144 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (тренировка в зале - 1 час, тренировка в бассейне - 1 час).

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности:

- фронтальная;

- групповая;
- индивидуальная.

Основные формы проведения занятий: физические тренировки в зале и в бассейне, соревнования, беседы.

Календарный учебный график (Приложение 1).

Планируемые результаты:

Предметные:

Дети будут знать:

- технику безопасности при занятиях в зале и бассейне;
- виды аквааэробики и её особенности;
- основополагающие признаки здорового образа жизни;
- правила гигиены и рационального питания;
- терминологию водных упражнений, вербальные и невербальные команды;
- технику выполнения элементов и движений синхронной аквааэробики.

Дети будут уметь:

- уверенно выполнять основные перемещения синхронной аквааэробики;
- осмысленно соединять эмоции с пластическими движениями на воде, воплощая образ;
- правильно выполнять базовые движения;
- перемещаться в воде различными способами;
- грамотно использовать оборудование;
- выполнять аквакомпозиции в воде;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировки.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Воспитательный компонент

Цель: воспитать человека, живущего в согласии с самим собой и с окружающей действительностью, занимающего активную позицию по отношению к ней.

Задачи:

- развитие воли, формирование умения ставить перед собой цели и достигать их;
- развитие позитивного и вместе с тем адекватного образа своего тела, «физического Я» как меняющегося и развивающегося.

Планируемые результаты:

- наличие устойчивого познавательного интереса;
- соблюдение норм поведения, правил общения со сверстниками и взрослыми;
- обладание эмоционально-волевой регуляцией своего поведения в острых конфликтных ситуациях.

Занимаясь по данной программе, учащиеся развиваются не только физически, улучшая координацию, тренируя сердечно-сосудистую и нервную системы, но и совершенствуются духовно и нравственно. Они учатся дисциплинированности, взаимопомощи, культуре общения, патриотизму и многому другому. Для этого проводятся беседы, посещения выставок и музеев, тематические праздники и чаепития.

План воспитательной работы в (Приложение 3).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
	Введение	2	2		Устный опрос
Раздел 1. Основные понятия синхронной аквааэробики					
1.1	Понятие о синхронной аквааэробике	2	2		Беседа
1.2	Гигиена тела, рациональное питание	4	4		Беседа
Раздел 2. Практические занятия по синхронной аквааэробике					
2.1	Общефизическая подготовка. Развитие	20	2	18	Наблюдение

	силы, гибкости, общей выносливости				
2.2	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Наблюдение
2.3	Техническая подготовка	43	2	41	Наблюдение
3	Постановка аквакомпозиции	35	2	33	Зачет
4	Социально-культурная практика	4		4	Зачет
5	Итоговое занятие	4		4	Тестирование. Зачет
	Итого	144	16	128	

Содержание занятий:

Введение.

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в зале и бассейне. Правила поведения в МАУДО «РГДДТ». Требования к внешнему виду учащихся, форме на занятиях. (Приложение 5)

Раздел 1. Основные понятия синхронной аквааэробики.

1.1 Понятие о синхронной аквааэробике. Синхронная аквааэробика, её элементы и движения, терминология. Роль музыкального сопровождения в организации занятий синхронной аквааэробикой. Особенности подбора музыки для занятий синхронной аквааэробикой. Музыкальный темп и ритм.

1.2 Гигиена тела и рациональное питание. Основные правила гигиены и рационального питания учащихся. Понятие о базовой двигательной активности.

Раздел 2. Практические занятия по синхронной аквааэробике.

2.1 Общефизическая подготовка. Развитие силы, гибкости, общей выносливости.

Рассказ о технике и правилах выполнения строевых, легкоатлетических, общеразвивающих, дыхательных, подготовительных упражнений, лежания и скольжения и их показ. (Приложение 6)

Практическая подготовка:

Выполнение и совершенствование:

- строевых упражнений (построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг),
- легкоатлетических упражнений (ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, на фитболах, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противоходом и по диагонали и т.д.),

- общеразвивающих упражнений на суше (упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения на гибкость, расслабление),
- дыхательных упражнений,
- подготовительных упражнений в воде (передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками),
- лежания и скольжения (на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением и т.д.).

Подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Вышибала», «Невод», «Волейбол», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

2.2 Специальная физическая подготовка.

Рассказ о технике и правилах выполнения имитационных упражнений на суше, специальных упражнений с использованием фитболов, аквасапог и аквагантелей, специальных упражнений на растягивание мышц ног и мобильность тазобедренных суставов, специальных упражнений на развитие координации. Показ упражнений.

Практическая подготовка:

Выполнение и совершенствование

- упражнений на суше (имитационных) и в воде для освоения и совершенствования техники перемещений, поворотов, кувырков и вращений: кроль на боку с оборудованием и без, мятники, «волчок», «конёк» и др.
- специальных упражнений на воде в аквасапогах и с аквагантелями: хлёсты, кики, махи-мятники, перескоки, разножки и т.д.
- специальных упражнений в зале с использованием фитболов (планки, скручивания, отжимания, приседания и т.д.); упражнений на баланс: «прямой угол», «бегун», «две точки», «лягушка», «ласточка», «по-турецки», «ласточка 1» и др.
- специальных упражнений в зале на растягивание мышц ног и мобильность тазобедренных суставов, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой (хлёсты, махи, махи-мятники, круги и полукруги ногами): складки из разных положений, шпагаты, махи с удержанием),
- специальных упражнений в зале для улучшения подвижности в плечевых суставах (накаты, замки, вывернутые замки и т.д.),
- специальных упражнений на воде для развития скоростно-силовых качеств (бег с ускорением, прыжки, выпрыгивания, перемещения с нудлами),
- специальных упражнений на суше и водена развитие координации (сложнокоординационные движения из базовой аэробики; простые связки из базовой аэробики, выполненные в обратном порядке, в парах, тройках и т.д.),
- различных прыжков и выпрыгиваний на воде (на месте, с продвижением в разных направлениях; силовых упражнений с отягощением).

2.3 Техническая подготовка.

Изучение техники гребковых движений руками (скольжения), техники гребковых движений ногами. Техника перестроений.

Практическая подготовка:

Обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.

Выполнение имитационных упражнений для разучивания гребков. Выполнение и совершенствование

- гребковых движений руками (скольжения) (гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, гребки ногами на месте кролем, на боку, в горизонтальном и вертикальном положении тела),
- гребковых движений ногами (на месте кролем, на боку, в горизонтальном и вертикальном положении тела),
- перестроений (круги, гребёнки, конфеты, перетяжки; увеличение или уменьшение рисунка; перестроения на месте, перестроение в движении).

3. Постановка аквакомпозиции.

Теоретические основы постановки аквакомпозиции (выбор музыкального сопровождения, движений, правила перестроений и равнений).

Практическая подготовка:

Расчет музыкального сопровождения: определение тематики музыки, расчет сбивок, расчет пауз, определение частей и тем музыкального сопровождения.

Изучение и выполнение движений композиции: порядок движений композиции, движения на суше, вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы, вертикали, вращения, согласования движений, маршировки, медленные проплывы, комбинированные движения, асинхронные движения.

Изучение и выполнение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения, равнения в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжениях и проплывах, перестроения в выталкиваниях и выпрыгиваниях.

Совершенствование перестроений и равнений.

Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение, имитационные упражнения перед зеркалом, композиционные упражнения в повторении челноком, композиционные упражнения с заменой места участницы.

4. Социально-культурная практика

Практическая подготовка: показательные выступления на различных спортивных мероприятиях.

5. Итоговое занятие

Практическая подготовка: Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого учащегося. Тестирование по теоретическому материалу. Показательные выступления или открытое занятие для родителей.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по программе «АКВА-СИНХРО» проводятся в спортивном зале и в бассейне и состоят из 3 частей каждая.

В спортивном зале:

I часть(подготовительная) включает в себя приветствие, постановку задач занятия, теоретический материал, разминку.

II часть (основная) состоит из ознакомления с новым материалом, закрепления старого, а также из выполнения упражнений на формирование силовой выносливости.

III часть (заключительная) состоит из игр и выполнения упражнений на растяжение и расслабление.

В бассейне:

I часть (подготовительная) состоит из принятия необходимых гигиенических процедур перед занятием.

Принятие душа обучающимися с тщательным мытьем является обязательным. Педагог дополнительного образования в обязательном порядке на каждом занятии разъясняет необходимость соблюдения гигиенических правил, контролирует их выполнение.

Далее следует построение, сообщение задач занятия, заход в воду и разминку, состоящую из простых элементов, выученных на занятиях в зале.

II часть (основная). Изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения. После чего идет силовая часть, в которой выполняются упражнения для воспитания силовой выносливости.

III часть (заключительная). Восстановление функциональных систем организма детей после нагрузки. Используются упражнения на растяжение, расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

Следует отметить, что занятия синхронной аквааэробикой направлены на оздоровление организма обучающихся и способствуют:

- созданию благоприятных физиологических условий для нормального роста позвонков и восстановлению правильного положения тела;
- воспитанию правильной осанки;
- улучшению координации движений;
- увеличению силы и тонуса мышц;
- коррекции плоскостопия;
- улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливанию;
- положительному воздействию на психику;
- решению проблем детского ожирения.

Формы подведения итогов: занятие-зачёт (включает в себя тестирование учащихся по теоретическому материалу и показательное выступление).

Критерии освоения программы.

	Критерии оценки	Показатели оценки (практического блока) по уровням		
		высокий	средний	низкий
1.	Общая физическая	Уверенно выполняет	Выполняет упражнения строевой	Не знает упражнения

	подготовка	упражнения строевой подготовки, легкоатлетические упражнения. Знает и правильно выполняет дыхательные упражнения. Знает и правильно выполняет силовые упражнения и упражнения на растяжку в зале.	подготовки, легкоатлетические упражнения с небольшими недочётами. Выполняет дыхательные упражнения. Знает и выполняет силовые упражнения и упражнения на растяжку в зале, но неуверенно.	строевой подготовки, легкоатлетические упражнения или знает, но очень мало; или выполняет их с ошибками. Не знает, как выполнять дыхательные упражнения или выполняет их с грубыми ошибками. Не знает силовые упражнения и упражнения на растяжку в зале или знает, но выполняет их с ошибками.
2.	Специальная физическая подготовка	Знает и уверенно выполняет имитационные упражнения на суше и в воде для освоения и совершенствования техники перемещений, поворотов, кувырков и вращений. Знает и уверенно выполняет упражнения на воспитание силы и выносливости со специальным оборудованием (аквасапоги, аквагантели, нудлы, фитболы и др.) на суше и в воде. Выполняет с большой	Знает и выполняет имитационные упражнения на суше и в воде для освоения и совершенствования техники перемещений, поворотов, кувырков и вращений, но неуверенно. Знает и выполняет упражнения на воспитание силы и выносливости со специальным оборудованием (аквасапоги, аквагантели, нудлы, фитболы и др.) на суше и в воде, но неуверенно или с недочётами. Выполняет с небольшой или средней амплитудой	Плохо знает и выполняет с многочисленными ошибками имитационные упражнения на суше и в воде для освоения и совершенствования техники перемещений, поворотов, кувырков и вращений. Плохо знает упражнения на воспитание силы и выносливости со специальным оборудованием (аквасапоги, аквагантели, нудлы, фитболы и др.) на суше и в воде и выполняет их с грубыми ошибками.

		<p>амплитудой упражнения на растягивание мышц ног и мобильность тазобедренных суставов (хлёсты, махи, махи-маятники, круги и полукруги ногами). Чётко и уверенно выполняет сложнокоординационные движения и связки из базовой аэробики.</p>	<p>упражнения на растягивание мышц ног и мобильность тазобедренных суставов (хлёсты, махи, махи-маятники, круги и полукруги ногами). Выполняет сложнокоординационные движения и связки из базовой аэробики с небольшими ошибками.</p>	<p>Выполняет с минимальной амплитудой упражнения на растягивание мышц ног и мобильность тазобедренных суставов (хлёсты, махи, махи-маятники, круги и полукруги ногами). Неуверенно выполняет сложнокоординационные движения и связки из базовой аэробики, путается, сбивается.</p>
3.	Техническая подготовка.	<p>Хорошо владеет техникой гребковых движений руками и ногами. Хорошо владеет техникой перестроений.</p>	<p>Владеет техникой гребковых движений руками и ногами, но допускает неточности. Владеет техникой перестроений, но допускает неточности.</p>	<p>Техника гребковых движений руками и ногами освоена плохо, движения выполняет с грубыми ошибками. Плохо владеет техникой перестроений.</p>
4.	Постановка аквакомпозиции.	<p>Уверенно прохлопывает предложенные ритмические рисунки. Уверенно выполняет движения композиции: вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы.</p>	<p>Прохлопывает предложенные ритмические рисунки, допуская 1-2 ошибки. Выполняет движения композиции: вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы с некоторыми недочётами.</p>	<p>Не может прохлопать предложенные ритмические рисунки или прохлопывает их с многочисленными ошибками. Выполняет движения композиции: вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы неуверенно, с многочисленными недочётами.</p>

Критерии оценки	Показатели оценки (теоретического блока) по уровням		
	высокий	средний	низкий
5. Теоретическое знание	Сумел(а) ответить на все вопросы или на большую их часть от 16 до 20	Ответил(а) на большую часть вопросов от 12 до 15	Сумел(а) ответить правильно на меньшую часть вопросов от 11 и меньше

Материально-техническое обеспечение программы:

- Бассейн, включая следующее оборудование и инвентарь:
 - стартовая тумба;
 - плавательные доски;
 - нудлсы;
 - аквагантели;
 - резиновые мячи;
 - стереосистема с колонками в бассейне.
- Спортивный зал для общей физической подготовки, включая следующее спортивное оборудование и инвентарь:
 - гимнастические коврики;
 - гимнастическая стенка;
 - фитболы;
 - музыкальный центр.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, прошедшим специализированную подготовку по аквааэробике, в сотрудничестве с медицинским персоналом.

Для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе и состоянием учащихся привлекается педагог-психолог.

Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры под редакцией Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. М., Спорт Академ Пресс, 2002
2. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика-М., 2006. -30 с.
3. Волков В.й. Биохимические основы выносливости спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2007. - №4. - С. 19-26.
4. Йегер Й.М., Крюгер К. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация-М., 2016. -408 с.
5. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М., ВЛАДОС, 2001
6. Лисицкая Т.С. Аквааэробика: Учебное пособие / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.: Федерация Аэробики России, 2011. - 36 с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика (частные методики)-М., 2002. -216 с.
8. Максимова М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Метод, разр. для студ. спец. трен. фак. ГЦОЛИФК. М., 2007. - 18 с.
9. Никитюк Д.Б., Ключкова С.В. Анатомия человека (атлас для педиатров) - М., 2019. -792 с.

Список рекомендованной литературы для детей:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой – М., 2000. -77с.
2. Матов В.В. Ритмическая гимнастика в воде / Матов В.В., Иванов О.А., Ланцберг Л.А. // Теория и практика физической культуры. -- 2005. №1. -- С. 29-31.
3. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений/ пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.

Электронные ресурсы:

1. <https://pedsovet.su>
2. <https://cvr.68edu.ru>
3. <http://rgddt.ru>

Список рекомендованных электронных ресурсов для детей:

1. <https://youtube.com/c/fitmotivation-water-fitness>
2. <https://youtube.com/c/WaterExerciseCoach>

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Аква-синхро»
на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года
- 2.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		72 дня
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023 – 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		12-15 лет
Продолжительность занятия		2 часа
Режим занятий		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		144 часа
Аттестация	Промежуточная	декабрь 2023 года
	Итоговая	апрель-май 2024 года

Приложение 2

Теоретические знания по основным разделам учебного плана.
 Контрольные вопросы
 (примерные)

1. Назовите основные элементы и движения синхронной аквааэробики.
2. Назовите оборудование для аквааэробики и способы перемещения с ним.
3. Объясните понятие темпа.
4. Объясните понятие ритма.
5. Что такое темпоритм?
6. Как часто нужно менять нательную одежду (нижнее бельё, носки)?
7. Правила пользования дезодорантом.
8. Правила ухода за кожей лица.
9. Как часто нужно принимать душ?
10. В какое время нужно ложиться спать?

11. Сколько часов необходимо спать?
12. Так ли важен завтрак и почему?
13. Что есть необязательно?
14. Что нужно обязательно есть?
15. Что такое базовая двигательная активность?
16. Зачем она нужна?
17. Назовите главные правила поведения на занятиях в бассейне.
18. Назовите главные правила поведения на занятиях в спортивном зале?
19. Назовите алгоритм действия при пожаре дома, в учебном заведении.
20. Назовите правила перехода через дорогу.

Приложение 3

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год сентябрь месяц 2023 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Инструктаж для учащихся по технике безопасности: правила поведения в МАУДО «РГДДТ»; правила поведения в зале и бассейне; правила поведения в душе.	сентябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Проведение родительских собраний: ознакомление с расписанием, правилами посещения бассейна, требованиями к внешнему виду учащихся и т.п.	сентябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Родители

октябрь месяц 2023 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Беседа на тему: «Основные правила гигиены и рационального питания учащихся»	октябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
	Спортивная игра «Такие разные животные». Спортивная игра, посвящённая Дню защиты животных. Занимающиеся	октябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

	соревнуются, перемещаясь в образе разных животных.			
2.	Консультация для родителей на тему: «Основные правила гигиены и рационального питания учащихся»	октябрь	Платформа Skype	Родители

ноябрь месяц 2023 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Правила дорожного движения: основные правила перехода через дорогу. Правила пользования аудиоаппаратурой: правила безопасного включения-выключения аппаратуры.	ноябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Беседа «Они сражались за Родину». Тематическое занятие с беседой-обсуждением ВОВ, знакомством и разучиванием строевого шага, перестроений и т.д.	ноябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

декабрь месяц 2023 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Встреча с педагогом-психологом на тему «Профилактика вредных привычек».	декабрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Проведение эстафет на воде, посвящённых здоровому образу жизни «Если хочешь быть здоров».	декабрь	РГДДТ, бассейн	Дети
3.	Инструктаж по технике безопасности на тему: «Правила обращения с пиротехникой».	декабрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

январь месяц 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Встреча родителей с педагогом-психологом на «Родительском онлайн-всеобуче» на интересующие темы.	январь	Платформа Skype	Родители
2.	Беседа на тему: «Воины рязанцы герои ВОВ»	январь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

февраль месяц 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Эстафеты, посвящённые дружбе: «Я умею дружить».	февраль	ДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Беседа о здоровом образе жизни «Понятие базовой двигательной активности».	февраль	ДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

март месяц 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Экскурсия в музей детской рукописной книги. Рассказ об истории создания музея, об экспонатах музея и т.п.	март	РГДДТ, каб.22	Дети
2.	Инструктаж по технике безопасности на тему «Правила обращения с огнём в быту».	март	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

апрель месяц 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Беседа на тему «Культура общения и взаимоотношений».	апрель	РГДДТ, разминочный	Дети

	Беседа, ролевые игры.		зал бассейна	
2.	Итоговое занятие. Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого учащегося. Тестирование по теоретическому материалу. Показательные выступления или открытое занятие для родителей.	апрель	РГДДТ, бассейн, разминочный зал бассейна	Дети, родители

май месяц 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Занятие-тренировка «Песни военных лет». Тренировка с элементами прикладного плавания, проходящая под музыку и песни военных лет. Перед занятием проходит опрос, кто знаком с военным песенным творчеством, обсуждение любимых музыкальных композиций.	май	РГДДТ, бассейн	Дети
2.	Эстафеты и подвижные игры на тему «Скоро лето». Игры, в которые можно играть на улице, а также эстафеты.	май	РГДДТ, бассейн, разминочный зал бассейна	Дети

Приложение 4

Методические рекомендации по организации занятия

Основной части занятия должна предшествовать подготовительная полноценная разминка; завершать занятие должны восстановительные упражнения.

Упражнения, направленные на улучшение работы сердца, легких и системы кровообращения, необходимо выполнять более интенсивно – до появления легкой одышки. Эффективными будут упражнения, изменяющими центр тяжести тела, а именно выпрыгивания из воды. Такие упражнения подвергают организм большой нагрузке и, как правило, не могут выполняться в течение длительного времени, поэтому необходимо сочетать их выполнение с передвижениями в воде и выполнением менее интенсивных движений.

Для заключительной части занятия подходят упражнения, которые постепенно снижают частоту сердечных сокращений и дыхания.

На занятиях могут применяться как комбинированные упражнения (для мышц верхней и нижней частей тела одновременно), так и локальные движения (для одной мышцы или группы мышц): для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног.

Движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.

Развитие максимальной мышечной силы. Создание более высокого сопротивления выполняемому движению, с относительно небольшим количеством повторений (1-10 раз). Развитие силовой выносливости – необходимо невысокое сопротивление, но с большим количеством повторений (15-30 раз). Комплексное развитие скоростно–силовых способностей – необходимо среднее сопротивление и среднее количество повторений (10-15 раз).

Для повышения сопротивления движению в воде можно использовать:

- увеличение амплитуды движения;
- увеличение темпа выполняемых движений;
- увеличение площади гребущей поверхности;
- увеличение подъемной силы поддерживающих средств.

На занятиях могут применяться как комбинированные упражнения (для мышц верхней и нижней частей тела одновременно), так и локальные движения (для одной мышцы или группы мышц): для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног.

Приложение 5

Правила безопасности на занятиях

При занятиях необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- соблюдать правила внутреннего распорядка бассейна;
- перед началом занятия начинающие должны сообщить инструктору о своём уровне здоровья и физической подготовке, предупредить об имеющихся заболеваниях и серьёзных проблемах со здоровьем;
- ходить в воду и выходить из воды занимающиеся должны только с разрешения инструктора, проводящего занятия;
- при ухудшении самочувствия занимающегося во время выполнения упражнений, немедленно прекратить их выполнение, при необходимости, выйти из воды;
- нельзя заниматься натощак и раньше, чем через 1-1,5 ч. после приёма пищи.

Техника безопасности в бассейне:

- входить в воду с разрешения инструктора;
- посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, резиновой шапочки, резиновых шлепок, полотенца, принадлежностей для душа;
- запрещается прыгать с бортика бассейна;
- запрещено жевать жевательную резинку в бассейне, т.к. это опасно для жизни;

- в целях личной безопасности не надевать очки или украшения при пользовании бассейна;
- бег и шумные игры на бортике не допустимо;
- не толкать и не топить друг друга;
- спуск в воду по лестнице осуществляется спиной вперед;
- не ломать спортивный инвентарь и оборудование;
- выходить из воды строго по команде инструктора.

Правила безопасного поведения в раздевалке.

- войдя в раздевалку, повесить на крючок (в шкафчик) пакет-сумку с вещами, обувь аккуратно поставить под крючок (на нижнюю полку в шкафчик). Снять халат, взять мочалку и мыло и пройти в душевую;
- одеваться и раздеваться надо спокойно, не разбрасывать одежду, складывать и доставать ее из шкафчика по мере надобности;
- в карманах одежды не должно быть никаких посторонних предметов;
- правильно пользоваться шкафчиками, т.е. осторожно открывать дверцы, не виснуть на них;
- не забираться, не закрываться в шкафчике;
- в раздевалке нельзя кричать, толкать друг друга;
- нельзя прыгать со скамейки;
- нельзя бегать по раздевалке, ходить только по специальным дорожкам;
- после занятий необходимо тщательно насухо вытереться полотенцем, одеться, собрать свои вещи в пакет/сумку;
- во время одевания нужно быть внимательным;
- в случае даже незначительного ранения, ссадины, ушиба немедленно обращаться к педагогу.

Приложение 6

Комплекс упражнений для учащихся объединения «Аква-синхро»

Перед выполнением упражнений нужно соблюдать несколько условий:

1. Приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала занятия.
2. Убедитесь, что нет посторонних предметов, стен на расстоянии вытянутых рук впереди, сзади, справа и слева.
3. Форма занятий: спортивные штаны или шорты, футболка.
4. Питьевой режим: прием воды небольшими порциями, если хотим пить.

Разминка

- лёгкий бег на месте - 3 мин;
- бег-захлест - 1 мин;

- бег-колени вверх - 1 мин;
- шаг на месте - 1 мин;
- бег на месте - 3 мин;
- выпады вперёд и назад - 1 мин;
- прыжки врозь-вместе ноги - 1 мин;
- бег-захлест - 2 мин;
- прыжки лыжный шаг - 1 мин;
- шаг на месте - 1 мин.

Основная часть

Одно упражнение выполняем в течение 1 минуты. Далее идёт 10 секундный перерыв. Затем снова выполнение упражнения. И т.д.

1. Приседание

И.п. Стопы на ширине плеч. Вдох-присед (колени над пятками, корпус прямой и не лежит на бёдрах), выдох-возвращение в и.п., сокращаем при этом ягодицы. Приседаем на два счёта и встаём на два счёта.



2. Выпады вперёд

И.п.: Стоя прямо, ноги немного расставлены, так чтобы стопа, колено, бедро, плечи образовали прямую линию. На вдохе сделайте шаг вперед и перенесите вес на переднюю ногу, согнув при этом колени. Бедра и голени обеих ног образуют прямой угол. Корпус прямой, без наклона. На выдохе оттолкнитесь задней ногой от пола, и, задействовав мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, вернитесь в исходное положение.



3.Кранч

И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой, локти в стороны. На выдохе отрываем лопатки от коврика, сохраняя положение локти в стороны. Подбородок не прижимаем к груди, а стараемся вытянуть вперёд. Сомкнутыми ладонями поддерживаем голову, для того чтобы шея излишне не напрягалась. На вдохе возвращаемся в и.п.



4.Выпады назад (обратные выпады)

И.п.: Стоя прямо, ноги немного расставлены, так чтобы стопа, колено, бедро, плечи образовали прямую линию. На вдохе сделайте шаг назад, основной вес приходится на переднюю опорную ногу. Сгибаем ноги в коленях. Бедрa и голени обеих ног образуют прямой угол. На выдохе вернитесь в исходное положение.



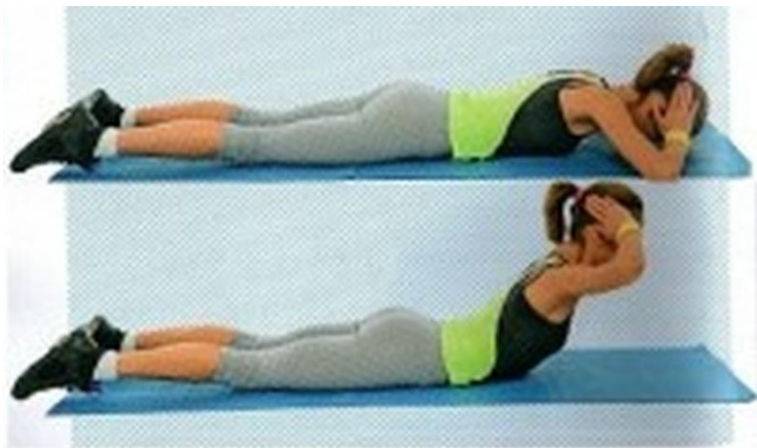
5.Отжимания

И.п.: примите упор лежа, ладони чуть шире плеч. Держите туловище прямо — голова, корпус и ноги составляют одну линию. Пресс напряжен, ягодицы зажаты, лопатки сведены вместе. Сгибая руки в локтевых суставах, опуститесь вниз до угла 90 градусов между плечом и предплечьем. По ходу движения выполните легкий вдох. Локти направлены назад и слегка в стороны. В нижней точке они должны быть отведены от корпуса примерно на 45 градусов. Это максимально безопасное положение для плечевых суставов. Достигнув нижней точки разогните руки и примите исходное положение, сделав выдох. Во время выполнения упражнения не забывайте держать спину ровно. Не прогибайтесь в пояснице и не округляйте грудной отдел.



6.Разгибание спины

И.п.: лёжа на животе, руки за головой, локти в стороны. Подъём верхней части корпуса. Голову не запрокидываем, ноги не отрываем от пола. Возвращаемся в и. п.



7. Обратный кранч

И.п.: Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы не касаются пола. Голени и бёдра соприкасаются друг с другом. На выдохе отталкиваемся руками от пола, подтягиваем колени к груди, голень и бёдра вместе. На вдохе возвращаемся в и.п.



8. Подъём разноимённых рук и ног.

И.п.: Лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги на полу. На вдохе поднимаем правую руку и левую ногу (голову не запрокидываем), выдох - опускаем. Тоже с другой ноги и руки.



9. Боковой кранч.

И.п.: Лёжа на полу, правая нога согнута и стоит на полу, левая нога согнута и лежит на правой ноге.

На выдохе стараемся оторвать лопатки от пола, тянемся правым локтем к левому колену. Вдох – опускаемся. 30.сек.

Меняем ноги.

На выдохе стараемся оторвать лопатки от пола, тянемся левым локтем к правому колену. Вдох – опускаемся. 30.сек.

Отдых 10 сек.



После этого упражнения отдыхаем 1 минуту и повторяем в точности комплекс упражнений. В упражнении выпад вперёд и назад делаем смену ноги.

После повтора комплекса упражнений выполняем заключительную часть.

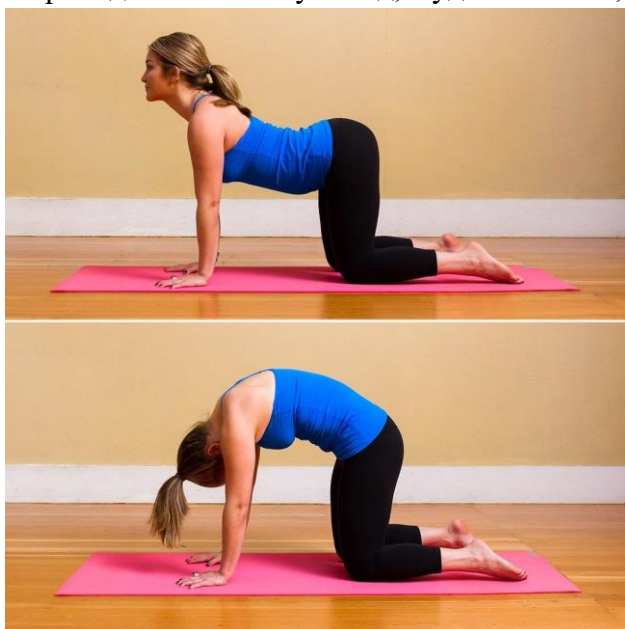
Заключительная часть

В конце занятия выполняем упражнения на растяжение и расслабление.

1.Кошка – 2 мин.

И.п. Стоя на четвереньках, ладони под плечами, колени под тазом.

На вдохе округляем спину, прижимаем подбородок к груди. На выдохе прогибаем спину, не запрокидываем голову назад, а удлиняя шею, тянемся макушкой вперёд.



2.Поза ребёнка – 1 мин.

И.п.: Стоя на четвереньках, ноги вместе. На выдохе опуститесь на колени (колени и стопы вместе, большие пальцы ног соприкасаются), затем сядьте на пятки. Расслабьтесь. На медленном вдохе поднимите руки над головой, и с выдохом опустите их на пол перед собой, вместе с этим наклоняясь вперед, опуская грудную клетку на ноги, и касаясь лбом пола.



3.Вытянутый угол.

И.п. Сидя на коврике, ноги в стороны, наклон корпуса к правой ноге (30 сек.), наклон корпуса к левой ноге(30 сек.). Всего 2 минуты.

Повторяем комплекс упражнений на растяжение ещё 1 раз.