



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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 8B5153181ED04AD3A7C387FFD703F757
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Действителен: с 27.09.2023 по 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«АКВАаэробика»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: базовый

Возраст учащихся: с 8 до 17 лет

Срок реализации: 1 год (36 недель) 144 часа

г. Рязань, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «АКВАаэробика» *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»;
- СанПин 1.2.3685-21 «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 «АКВАаэробика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец), Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Актуальность программы продиктована необходимостью решения задач оздоровления нации, формирования здорового образа жизни населения, гармоничного воспитания здорового, физически крепкого поколения, привлечения к активным занятиям максимально возможного количества детей, а также удовлетворения все больше возрастающих потребностей в новых видах физической деятельности, которой и является аквааэробика.

Программа по аквааэробике привлекает широкий круг учащихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью индивидуального выбора нагрузки независимо от темпа музыки и амплитуды движений инструктора.

Новизна и уникальность программы по аквааэробике заключается в том, что она включает в себя все виды и направления аэробики и других видов спорта.

Аквааэробика - это выполнение ритмических движений в воде под музыку с элементами хореографии, гимнастики, атлетизма, йоги, акробатики, боевых искусств.

Аквааэробика является наиболее гармоничным видом физкультурно-оздоровительной деятельности, который, в отличие от других видов аэробики, обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, так как в воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что позволяет разгрузить опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, что создает условия для корректирования нарушений осанки у детей. Благодаря сопротивлению воды происходит оптимальная работа мышц: одновременно задействованы все группы мышц, увеличивается интенсивность нагрузки. Температура тела при этом не повышается даже при очень большой нагрузке.

В отличие от обычной аэробики на занятиях аэробикой в воде происходит сочетание комфорта и удовольствия (создание эффекта водного массажа) с тренировочным эффектом. Восстановление после занятия в бассейне происходит быстрее, чем в зале.

Занятия аквааэробикой особенно важны для детей с избыточной массой тела. Большинство «рекордсменов» по снижению веса (согласно книге рекордов Гинесса) применяли упражнения в воде. У обучающихся при занятиях аэробикой в воде полностью снимается комплекс тела, за счет выталкивающей силы воды создаются благоприятные условия для занятий именно этим видом физкультурной деятельности.

Программа составлена на основе учебного пособия для студентов высших учебных заведений «Водные виды спорта» под редакцией Н.Ж. Булгаковой, материалов курсов повышения квалификации педагогов по оздоровительной аэробике, организованных федерацией аэробики России.

В программе рассмотрены особенности физических тренировок в воде с учащимися, вопросы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся, вопросы дозирования физической нагрузки.

Программа адаптирована к условиям работы в учреждениях дополнительного образования детей и прошла апробацию на базе спортивного комплекса Рязанского городского Дворца детского творчества.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них потребности в здоровом, активном образе жизни средствами аквааэробики.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить технике выполнения упражнений в воде;
- научить детей управлять своими движениями и координировать их;
- научить составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий.

развивающие:

- развить физические качества: выносливость, силу, гибкость, ловкость, координацию посредством упражнений в воде;
- развить психологические качества: мышление, память, эмоциональность;
- развить посредством музыки чувство ритма, музыкальный вкус.

воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма;
- воспитать самостоятельность, уверенность в себе, целеустремленность;
- воспитать потребность в регулярных занятиях физической культурой.

оздоровительные задачи:

- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развития всех мышечных групп;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;
- формирование навыков соблюдения личной гигиены;
- 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).

Отличительная особенность

В особенностях программы следует отметить, что занятия 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.

Адресат программы

Программа предназначена для детей школьного возраста с 8 лет, не имеющих навыков занятий оздоровительной аэробикой в воде. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий аквааэробикой.

Занятия по программе проводятся в группах по 10-12 (18 при условии использования двух плавательных дорожек) человек.

Срок освоения программы и режим работы

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (тренировка в зале - 1 час, тренировка в бассейне - 1 час).

Общее количество часов по программе - 144 часа.

Основными формами занятий являются: физические тренировки в зале и в бассейне, беседы.

Планируемые результаты:

Предметные:

должны знать:

- правила поведения в бассейне;
- виды аквааэробики и её особенности;
- особенности влияния водной и земной среды на организм человека;
- основополагающие признаки здорового образа жизни;
- правила гигиены и рационального питания;
- терминологию водных упражнений, вербальные и невербальные команды;
- технику выполнения упражнений.

должны уметь:

- правильно выполнять базовые движения;
- перемещаться в воде различными способами;
- грамотно использовать оборудование;
- выполнять хореографические комбинации 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.

Способы проверки уровня освоения программы:

- **Текущий контроль** проходит посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятия, устного опроса, замечаний, поощрений на каждом занятии.
- **Итоговый контроль** проводится в форме открытого итогового занятия, в течение которого определяется уровень знаний и умений, приобретённых обучающимися за время освоения программы.

Оценочные материалы (Приложение 3)

Календарный учебный график (Приложение 1).

Воспитательная работа.

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 2)

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практическая деятельность	
1.	Правила поведения в бассейне, гигиенические требования.	4	4	-	Опрос
2.	Основы аквааэробики.	4	4	-	Опрос
3.	Все о здоровом образе жизни.	8	8	-	Опрос
4.	Водная среда.	10	2	8	Соревнования, опрос
5.	Рабочие позиции в аквааэробике.	20	2	18	Опрос
6.	Базовые позиции и движения в аквааэробике.	6	1	5	Контрольный зачет, опрос
7.	Основные упражнения аэробной части аквааэробики.	40	2	38	Контрольное выполнение упражнений, опрос
8.	Силовая подготовка.	26	4	22	Контрольное выполнение упражнений, опрос открытое занятие
9.	Стрейтчинг. Упражнения на расслабление.	16	2	14	Контрольное выполнение упражнений, опрос
10.	Команды и термины аквааэробики. Музыкальное сопровождение занятий.	2	1	1	Опрос, наблюдение
11.	Контроль за физическим	6	2	4	Опрос,

	состоянием на занятиях аквааэробикой.				Тестирование
12.	Контрольные нормативы и упражнения.	2	1	1	Зачётное занятие.
	ИТОГО:	144	33	111	

Содержание учебного плана

1. Правила поведения в бассейне. Гигиенические требования.

Теория. Общие сведения о бассейне. Техника безопасности. (Приложение 4) Санитарные требования к бассейнам. Правила поведения и безопасности в бассейне, проведение инструктажа. Гигиенические требования к занимающимся. Профилактика травматизма на воде.

Формы проведения занятий:

- лекции;
- беседы.

Техническое оснащение:

- наглядные пособия;
- схемы;
- видеофильмы.

2. Основы аквааэробики.

Теория. Возникновение аквааэробики, ее особенности. Доступность аквааэробики, преимущество занятий. Виды аквааэробики. Виды оборудования для занятий в воде. Оборудование для плавучести, оборудование для сопротивления.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- лекции.

Техническое оснащение:

- схемы;
- плавательные доски, нудлы.

3. Все о здоровом образе жизни.

Теория. Гигиена питания, режим питания, целесообразность диет, понятие калорийности, питательные ценности продуктов. Питание и физическая нагрузка. Личная гигиена. Режим занятий физической культурой и аквааэробикой, целесообразность занятий и их эффективность.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- лекции.

Техническое оснащение:

- схемы;
- плакаты;
- видеофильмы;
- фотоматериалы.

4. Водная среда.

Теория. Разнообразие водной среды. Особенности водной среды и ее воздействие на организм. Общие требования к выполнению упражнений в бассейне. Основные группы упражнений на воде.

Практическая деятельность. Выполнение упражнений для ознакомления с основными свойствами воды. Погружение под воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде.

Игры на воде.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- лекции;
- тренировки.

Техническое оснащение:

- мячи;
- магнитофон;
- фотоматериалы.

5. Рабочие позиции в акваэробике.

Теория. Изучение рабочих позиций в акваэробике:

1. Опорная рабочая позиция (плечи над поверхностью воды, ноги стоят на дне).
2. Нейтральная рабочая позиция (плечи опущены в воду, ноги в контакте с дном на два счёта).
3. Прыжковая рабочая позиция (аналогична прыжкам на суше).
4. Подвешенная рабочая позиция (ноги не касаются дна, держимся на воде за счёт движений рук и ног).

Практическая деятельность.

Выполнение упражнений на знакомство с рабочими позициями в акваэробике.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- лекции;
- тренировки.

Техническое оснащение:

- мячи;
- магнитофон;
- фотоматериалы.

6. Базовые позиции и движения в акваэробике.

Теория. Базовые движения для мелкой воды: ходьба, бег, удары, лыжный шаг, отведение и приведение рук и ног, наклоны, прыжки.

Базовые движения для глубокой воды: эти же движения, но с использованием одного или двух нудлов.

Практическая деятельность. Выполнение базовых элементов и движений для мелкой воды: ходьба, бег, удары, лыжный шаг, отведение и приведение, наклоны или маятники, прыжки.

Выполнение базовых элементов и движений для глубокой воды: бег, удары, отведение и приведение, лыжный шаг, перекаты, велосипед, выталкивание.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- лекции;
- тренировки.

Техническое оснащение:

- видеофильмы;
- магнитофон.

7. Основные упражнения аэробной части аквааэробики.

Теория. Роль упражнений аэробной направленности в тренировке сердца, легких и кровеносных сосудов - основных транспортных систем кислорода в организме. Интенсивность и продолжительность времени воздействия. Комплексы упражнений аэробной направленности. Основные базовые движения.

Практическая деятельность. Выполнение базовых движений:

- ходьба или бег на месте, вперед и назад, в сторону, вокруг своей оси, лежа на спине, груди или боку, ноги вместе или широко расставлены;
- удары, махи ногами (мах ногой через согнутое колено, мах прямой ногой): вперед и назад, в сторону, одной ногой, попеременно обеими ногами, одновременно обеими ногами, стоя вертикально, лежа, с продвижением;
- «Ножницы»: на месте, с продвижением, стоя вертикально, стоя в наклоне, лежа, с поворотом, вперед - назад, ноги в стороны – вместе;
- «Велосипед»: сидя, стоя вертикально, лежа на боку, на месте и с продвижением, с вращением «педалей» вперед и назад;
- прыжки и выпрыгивания: на одной ноге, на обеих ногах, ноги вместе, ноги врозь;
- перекаты и раскачивания: вперед – назад, слева направо, через группировку, с прямыми ногами.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- тренировки.

Техническое оснащение:

- видеофильмы;
- магнитофон.

8. Силовая подготовка.

Теория. Статодинамический характер движений в воде. Способы развития максимальной мышечной силы. Упражнения для повышения сопротивления движению в воде.

Практическая деятельность. Выполнение упражнений для развития силовой выносливости, скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений для повышения сопротивления движению в воде. Выполнение комбинированных упражнений для мышц верхней и нижней частей тела одновременно. Выполнение локальных движений (для одной мышцы или группы мышц) для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Формы проведения занятий:

- физические тренировки;
- беседы;
- видеоуроки.

Техническое оснащение:

- музыкальный центр,
- аквапояс,
- нудлс.

9. Стрейтчинг. Упражнения на расслабление.

Теория. Динамическая и статистическая гибкость. Способы и методы выполнения расслабляющих упражнений (метод контраста, метод мысленного представления о состоянии покоя).

Практическая деятельность. Выполнение упражнений на развитие динамической гибкости:

- вращение таза или туловища;
- маховые движения;
- пружинистые наклоны туловища.

Выполнение упражнений для развития статической гибкости:

- растягивание сухожилий и мышц задней поверхности бедра;
- передней поверхности бедра;
- растягивание мышц голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание задней поверхности предплечья;
- растягивание мышц груди, боковых мышц туловища и спины.

Выполнение упражнений на расслабление:

- групповые;
- в парах;
- с использованием поддерживающих средств и без них.

Формы проведения занятий:

- физическая тренировка.

Техническое оснащение:

- музыкальный центр,
- аквапояс,
- нудлс.

10. Команды и термины аквааэробики. Музыкальное сопровождение занятий.

Теория. Специальные команды и термины в аквааэробике. Роль музыкального сопровождения в организации занятий аквааэробикой. Особенности подбора музыки для занятий аквааэробикой.

Практическая деятельность. Выполнение специальных команд и терминов аквааэробики.

Формы проведения занятий:

- беседы,
- видеоуроки.

Техническое оснащение:

- музыкальный центр,

- флеш-накопители.

11. Контроль за физическим состоянием на занятиях аквааэробикой.

Теория. Субъективные и объективные показатели физического состояния. Формы самоконтроля. Традиционные методы тестирования физической работоспособности (PWC 170, тест К. Купера), подвижности суставов, силовой подготовленности.

Практическая деятельность. Выполнение замеров частоты пульса.

Формы проведения занятий:

- беседы,
- практикумы.

12. Контрольные нормативы и упражнения.

Теория. Техника выполнения упражнений на силу, гибкость и координацию в воде.

Практическая деятельность. Выполнение упражнений на силу, гибкость, координацию в воде. Плавание.

Форма проведения занятий:

- беседы,
- тренировки в воде.

Техническое оснащение:

- музыкальный центр,
- аквапояс,
- нудл,
- доски для плавания.

Методическое обеспечение

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, например, 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.

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.

**Схема занятий
«Сухое плавание»**

№ п/п	Вид деятельности	Продолжительность
1.	Организационные вопросы	2 мин
2.	Теория	7 мин
3.	Практика Разминка: а) базовые шаги, б) предварительный стрейтч. Основная часть: а) базовые упражнения, б) силовые упражнения. Заключительная часть: а) заключительный стрейтч.	5 мин 10 мин 5 мин
4.	Подведение итогов занятия	1 мин
Итого:		30 мин

«Аквааэробика»

№№ п/п	Вид деятельности	Продолжительность
1.	Организационные вопросы	2 мин
2.	Теория	-----
3	Практика Разминка: а) бег, удары, жимы, б) предварительный стрейтч.	5 мин
	Основная часть: а) базовые упражнения, б) различные способы перемещений, в) силовые упражнения, г) игры или эстафеты, соревнования, Заключительная часть: а) заключительный стрейтч.	17 мин 5 мин
4.	Подведение итогов занятия	1 мин

Структура и содержание занятий.

1. Организационные вопросы

Подготовка к занятию в зале или бассейне, построение, переключки занимающихся, объяснение задач занятия, методические указания.

Основная задача: организовать занимающихся и подготовить их к тренировке.

2. Теория

Даются определённые знания о строении тела человека, рациональном питании, дыхании во время тренировок, об особенностях водной среды, о гигиене тела, об особенностях аквааэробики, о видах используемого оборудования.

3. Практика

Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в воде в виде ходьбы, бега, прыжков, ударов, плавания, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из всех видов рабочих позиций.

Разминка - термальный разогрев, повышение температуры в мышцах и разогрев суставов. Выполняются такие упражнения как: бег, жимы, прыжки.

Престрейтч - предварительная растяжка основных групп мышц. Выполняются такие упражнения как: «дельфин», «шахматный конь».

Заключительный стрейтч – растяжка всех групп мышц, активно участвовавших в работе.

Основная часть - тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировка определенных групп мышц (силовая часть), игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся, сплочения коллектива.

Заклучительная часть - постепенное возвращение пульса в норму (движения в более медленном темпе), заключительный стрейтч (растяжка всех групп мышц, активно участвовавших в работе). (Приложение 5)

4. Подведение итогов

Озвучиваются задачи, которые оказались выполненными, проводится самоанализ деятельности на занятии, озвучивается перспектива следующего занятия.

Материально-техническая база:

- бассейн (25 метров), с удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды;
- специальный инвентарь и оборудование (нудлы, аквапоясы, плавательные доски и др);
- оборудованные душевые и раздевалки;
- музыкальный центр;
- фонограммы, диски.

Музыкальное обеспечение занятий

При подборе музыки необходимо учитывать следующие факторы:

- часть занятия (подготовительная, основная или заключительная);
- основная направленность занятия;
- уровень подготовленности и тип телосложений учащихся;
- возможность правильного выполнения упражнения под музыку;

- музыкальные предпочтения и возраст учащихся.

В *подготовительной части* занятия (разминка) музыкальный темп обеспечивает выход на рабочую частоту сердечных сокращений — 114—120 уд/мин; в *основной части* — 126—174 уд/мин (для спортсменов частота сердечных сокращений может быть более высокой). В *заключительной части* занятия (растягивание, расслабление) используется успокаивающая, расслабляющая музыка.

В основной части занятия музыкальный темп должен обеспечивать необходимую амплитуду движений и соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Переходы от одного упражнения к другому лучше выполнять согласно музыкальным фразам или во время вступления. Музыка должна вызывать у учащихся желание двигаться, способствовать повышению эмоционального фона занятия. Она не должна быть перегружена вокалом, так как это отвлекает группу, затрудняет подачу команд и сигналов педагогом.

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. Водные виды спорта. М., 2003.
3. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при скалиозе у детей и подростков. М., Просвещение, 2008.
4. Василец, В.В.Аквааэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
5. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей. М., ВЛАДОС, 2002.
6. Подласый И.П. Педагогика. 100 вопросов – 100 ответов. М., ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Программы для общеобразовательных школ. Физическая культура. М., Дрофа, 2002.
8. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М., ВЛАДОС, 2001.
9. Коджаспирова Г.М. Педагогика. Программы, методические материалы и рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2002.
10. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждений дополнительного образования. М., ТЦ Сфера, 2004.
11. Чистякова А.А. Физическая подготовка как средство для личностного роста. Дополнительное образование. 2004. № 1.
12. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя / Инструктор по физкультуре образовательного учреждения № 1 / 2008, с.61.
13. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства. //Теория и практика ФК, № 1, 2002.

Список литературы для детей.

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. М., 2002.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М., Просвещение, 2004.
3. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений/ пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.

Электронные ресурсы:

1. Всероссийская Федерация плавания
Web: <http://www.russwimming.ru/>
2. Сайт о плавании
Web: <http://plavaem.info/basseyn.php>
3. <https://moluch.ru/archive/69/11758/>.
4. www.aquajogger.com
5. <http://fitnessplus.ru/blog-10/>
6. www.aqua-aerobika.ru

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«АКВАэробика» 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		8-17 лет
Продолжительность занятия		2 часа
Режим занятий		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		144 часа
Аттестация	Промежуточная	-
	Итоговая	апрель-май 2024года

**План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год
сентябрь 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	сентябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

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

ноябрь 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 ит.д.	ноябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

Декабрь 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 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 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 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 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». Беседа, ролевые игры.	апрель	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
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 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

Оценочные материалы

Критерии освоения программы.

	Критерии оценки	Показатели оценки (практического блока) по уровням		
		высокий	средний	низкий
1.	Общая физическая подготовка	Уверенно выполняет упражнения строевой подготовки, легкоатлетические упражнения. Знает и правильно выполняет дыхательные упражнения. Знает и правильно выполняет силовые упражнения и упражнения на растяжку в зале.	Выполняет упражнения строевой подготовки, легкоатлетические упражнения с небольшими недочётами. Выполняет дыхательные упражнения. Знает и выполняет силовые упражнения и упражнения на растяжку в зале, но неуверенно.	Не знает упражнения 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,	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,	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

		фитболы и др.) на суше и в воде. Выполняет с большой 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.	аквагантели, нудлы, фитболы и др.) на суше и в воде, но неуверенно или с недочётами. Выполняет с небольшой или средней амплитудой 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.	(аквасапоги, аквагантели, нудлы, фитболы и др.) на суше и в воде и выполняет их с грубыми ошибками. 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.
3.	Техническая подготовка.	Хорошо владеет техникой гребковых движений руками и ногами. Хорошо владеет техникой перестроений.	Владеет техникой гребковых движений руками и ногами, но допускает неточности. Владеет техникой перестроений, но допускает неточности.	Техника гребковых движений руками и ногами освоена плохо, движения выполняет с грубыми ошибками. Плохо владеет техникой перестроений.
	Критерии оценки	Показатели оценки (теоретического блока) по уровням		
		высокий	средний	низкий
4.	Теоретические знания	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

Теоретические знания по основным разделам учебного плана.

Контрольные вопросы

(примерные)

1. Назовите основные элементы и движения 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.

Оценочные тесты по обучению аквааэробики с элементами танца

Оценка качества обучения детей в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность; 2 удовлетворительно; 1 б - не справился
4. Согласованное выполнение движений: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность; 2 б - удовлетворительно; 1 б - не справился
5. Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б - выполняет, повторяя движения детей; 1 б - не выполняет.
6. Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - отсутствует.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения.

Глубина воды - по пояс:

1. Подъем колена. Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2. Мах выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

3. Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4 Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Согласованное выполнение упражнений. Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

Приложение 4

Правила безопасности на занятиях по аквааэробике

При занятиях аквааэробикой 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 натошак и раньше, чем через 1-1,5 ч. после приёма пищи;
- во время занятий аквааэробикой не умеющие плавать должны стоять и заниматься рядом с инструктором и, при необходимости, одеть поддерживающее оборудование.

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.

Комплексы упражнений аквааэробики

Вход в воду, свободное построение по всему бассейну.

- 1) Марш (руки работают вдоль туловища, пальцы вместе, ладонь напряжена)
- 2) Перекаты с пятки на носок, руки вперед-назад, выталкивая воду.
- 3) Пружинистые движения на двух ногах, руки через стороны поднять вверх до уровня плеч.
- 4) «Маятник» выполнить прыжок с одной ноги на другую, руки под водой рисуют восьмерку.
- 5) «Лыжник» ноги поочередно вперед-назад, руки ладонью вверх выталкивают воду и выполняют движения с противоположной ногой.
- 6) Проплыть круг свободным стилем.

Комплекс упражнений с палками:

- 1) И. п. ноги на ширине плеч, палка в левой руке, поднять палку вверх, образуя угол 90 градусов (повторить другой рукой).
- 2) И. п. ноги на ширине плеч, палка перед грудью, круговые движения рукой к себе и от себя.
- 3) И. п. ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперед, палка в руках, круговые движения к себе, и от себя.
- 4) И. п. ноги вместе, палка в руках стоит вертикально, присесть колени развести в стороны, вернуться в и. п.
- 5) И. п. тоже, присесть, колени поворачивать вправо-влево, вернуться в и. п.
- 6) И. п. ноги на ширине плеч, палка сверху, наклоны туловища вправо-влево.
- 7) проплыть круг свободным стилем.

Упражнения на пресс: (упр. Выполняются около бортика).

- 1) И. п. руками держаться за бортик, спина прижата к бортику, подтянуть колени к груди вернуться в и. п.
- 2) И. п. тоже, поднять ноги вверх до уровня бедра и задержать на несколько секунд, вернуться в и. п.
- 3) И. п. тоже, ноги развести максимально в стороны и выполнить пружинистые движения с небольшой амплитудой, вернуться в и. п.
- 4) И. п. тоже, поочередное сгибание и разгибание ног (велосипед)
- 5) Вдох-выдох под воду, встать на свои места.

Упражнения на растяжку:

- 1) И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем).
- 2) И. п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.
- 3) И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены, большие пальцы смотрят назад)
- 4) И. п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены, большие пальцы смотрят наверх).

- 5) И. п. ноги на ширине плеч, по очереди подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие).
- 6) И. п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и. п. повторить в другую сторону.
- 7) И. п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. То же самое в другую сторону.
- 8) И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице (кошечка).
- 9) И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, (руки через стороны поднимаем вверх).

Занятие с гантелями

- 1) И. п. гантели в согнутых руках, под мышками. 1- вдох; 2-присед, жим гантелями вниз, выдох; 3-4 то же.
 - 2) И. п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз к бедрам, выдох; 3.4 - то же.
 - 3) И. п. то же 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз за спину, выдох; 3.4- то же.
 - 4) И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз перед собой, выдох; 3.4.- то же.
 - 5) «Насос». И. п. одна рука согнута в локте, гантель под мышкой, другая выпрямлена и опущена. 1 - вдох; 2-4- присед, жим руками (поочередно) вниз, продолжительный выдох.
 - 6) «Бокс». И. п. гантели в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- 4- присед, жим руками (поочередно) вперед, продолжительный выдох.
 - 7) И. п. гантели в согнутых перед грудью руках, локти в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, три жима одновременно обеими руками вперед, продолжительный выдох.
 - 8) И. п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, «хлопки» прямыми руками перед собой, продолжительный выдох.
 - 9) И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, подняв согнутые в коленях ноги, «хлопок» под собой, выдох; 3.4- то же
 - 10) И. п. то же. 1- вдох; 2- присед, левая рука в сторону, правая вниз за спину к левой пятке, выдох; 3- вдох, и. п.; 4- присед, правая рука в сторону, левая - вниз за спину к правой пятке, выдох.
- Скольжение в различных положениях на груди и спине с гантелями: в вытянутых вперед руках.

Упражнения на растяжку:

- 1) И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем).
- 2) И. п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.
- 3) И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены, большие пальцы смотрят назад)
- 4) И. п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены, большие пальцы смотрят наверх).

- 5) И. п. ноги на ширине плеч, поочередно подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие).
- 6) И. п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и. п. повторить в другую сторону.
- 7) И. п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. То же самое в другую сторону.
- 8) И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице (кошечка).