

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179 Калининского района  
Санкт – Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю  
директор ГБОУ лицей №179  
Калининского района Санкт-  
Петербурга  
Л.А.Батова  
приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
**«Аквааэробика»**  
*физкультурно-спортивной направленности*  
Возраст- от 18 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель программы:  
Назарова О.С.  
Педагог дополнительного  
образования

## Пояснительная записка

### **Особенность организации образовательного процесса первого года обучения.**

Программа рассчитана на **1 года обучения**. Возраст занимающихся от 18 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются *соответственно возрасту занимающихся*, их подготовленности, состоянию здоровья. Аквааэробика (аэробика в воде) – это выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, стрейчинга и силовых упражнений.

Это понятие происходит от двух слов - аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые исполняются под музыку). Именно на основе танцевальных движений выполняемых под ритмичную музыку в воде и строятся занятия по аквааэробике. Отличие от всевозможных разновидностей аэробики и шейпинга заключается лишь в водной среде, что в данном случае имеет определяющее значение. Вместо традиционных в шейпинге упражнений на перемещение, упор и прыжки, занятия аквааэробикой строятся на преодолении сопротивления воды. В построении упражнений используются общие принципы занятий аэробикой: разминка - основной комплекс - проработка "проблемных" зон - растяжка. Ведет занятие инструктор, показывая все движения, стоя у бортика бассейна на суше. Основной формой реализации программы является занятие, продолжительностью 45 минут, которое включает в себя 3 этапа: разминку, основную часть, заключительную часть (растяжку).

#### **Этапы:**

1 Этап. Ознакомление со свойствами воды, разучивание основных движений. Применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности, без использования дополнительного оборудования.

2 Этап. Совершенствование выполнения упражнений низкой координационной сложности, составление связок, увеличение "силы" упражнений. Применяются более сложные координационные упражнения, связки, с использованием дополнительного инвентаря.

3 Этап. Выполнение упражнений высокой координационной сложности и интенсивности, силовой направленности, акцентирование на определенные системы. Применяются сложные координационные упражнения с танцевальными, прыжковыми, беговыми элементами, высокой интенсивности.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- обучить свободно перемещаться в воде
- обучить выполнению основных упражнений
- обучить пользоваться дополнительным инвентарем
- совершенствовать физические качества

##### *Развивающие:*

- развивать потребность в физической нагрузке
- развивать умения работать со специальным инвентарем
- развивать физические качества

##### *Воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие
- воспитывать коллективизм
- формировать потребность к самогигиене

##### *Оздоровительные:*

- укрепление и сохранение здоровья
- укрепление иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем
- содействие физическому развитию
- снижение гипервозбудимости нервной системы

- укрепление мышечного аппарата
- профилактика нарушений осанки

### **Планируемые результаты освоения программы**

При прохождении программы занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, получают основы самогигиены. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться специальным инвентарем, появятся улучшения физического и функционального состояния организма.

По окончании обучения занимающиеся будут **знать:**

- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- упражнения без инвентаря
- упражнения с инвентарем
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем

**уметь:**

- сочетать дыхание и упражнения
- выполнять упражнения в воде
- пользоваться специальным инвентарем

### **Содержание программы**

#### **Тема №1 Правила безопасности на занятиях**

**Теория.** Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена физических упражнений.

Правила поведения в бассейне.

Техника безопасности в помещениях бассейна.

Техника безопасности в воде

#### **Тема №2 Ознакомление с инвентарем**

**Теория.** Демонстрация инвентаря применяемого на занятиях по аквааэробике.

Беседа о правилах пользования инвентарем

#### **Тема №3 Основные движения в воде**

**Теория.** Техника выполнения упражнений, рекомендации по их выполнению, положению тела и его звеньев, дыхании

**Практика.** Разминочные упражнения низкой интенсивности и координационной сложности (ходьба, продвижение, махи).

Основные (базовые) движения руками и ногами (хлесты, удары, толчки, загребания, махи).

Упражнения растяжки (наклоны, растягивание мышц, дыхательные упражнения)

#### **Тема №4 Упражнения низкой координационной сложности**

**Теория.** Техника выполнения упражнений, рекомендации по их выполнению, положению тела и его звеньев, дыхании.

Индивидуальная коррекция траектории движений

**Практика.** Разминочные упражнения средней интенсивности (ходьба, махи, прыжки).

Упражнения низкой координационной сложности (хлесты, удары, толчки, загребания, махи, жимы, сгибания-разгибания, вращения).

Упражнения растяжки (наклоны, растягивание мышц, дыхательные упражнения)

#### **Тема №5 Упражнения средней координационной сложности**

**Теория.** Техника выполнения упражнений, рекомендации по их выполнению, положению тела и его звеньев, дыхании.

Подбор инвентаря в соответствии с физической формой занимающихся (индивидуально)

**Практика.** Разминочные упражнения средней интенсивности (ходьба, махи, прыжки, бег). Упражнения средней координационной сложности (захлесты, удары, махи, жимы, сгибания-разгибания, вращения, приведения-отведения, скручивания, перекаты) с инвентарем и без.

Простые упражнения в связках, с чередованием конечностей, изменением темпа и усилий.

Упражнения растяжки (наклоны, растягивание мышц, дыхательные упражнения)

#### **Тема №6 Упражнения высокой координационной сложности**

**Теория.** Техника выполнения упражнений, рекомендации по их выполнению, положению тела и его звеньев, дыхании.

Подбор инвентаря в соответствии с физической формой занимающихся (индивидуально).

Индивидуальная коррекция траектории движений

**Практика.** Разминочные упражнения средней интенсивности (ходьба, махи, бег). Упражнения высокой координационной сложности (хлесты, захлесты, удары, толчки, загребания, махи, жимы, сгибания-разгибания, приведения-отведения, вращения, скручивания, перекаты).

Упражнения в связках, с чередованием конечностей, изменением темпа и усилий, изменением направления, продвижением.

Упражнения с нетиповым инвентарем (мячи, плавательные доски). Упражнения в связках с танцевальными элементами, в парах, тройках.

Упражнения, направленные на расслабление мышц, снижения интенсивности занятия.

Упражнения растяжки (наклоны, растягивание мышц, дыхательные упражнения)

#### **Тема №7 Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов опорно-двигательного аппарата**

**Теория.** Техника выполнения упражнений, рекомендации по их выполнению, положению тела и его звеньев, дыхании.

Подбор инвентаря в соответствии с физической формой занимающихся (индивидуально)

**Практика.** Разминочные упражнения низкой интенсивности и координационной сложности (ходьба, продвижение, махи).

Основные (базовые) движения руками и ногами (хлесты, удары, толчки, загребания, махи).

Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов ног и таза, рук и плечевого пояса, позвоночного столба.

Упражнения с использованием инвентаря (нудлы, гантели, пояса, акваперчатки). Жимы, отведения-приведения, сгибания-разгибания, вращения, скручивания.

Упражнения растяжки. Наклоны, растягивание мышц, дыхательные упражнения

#### **Тема №8 Упражнения на увеличение силы мышц**

**Теория.** Техника выполнения упражнений, рекомендации по их выполнению, положению тела и его звеньев, дыхании.

Подбор инвентаря в соответствии с физической формой занимающихся (индивидуально).

Рекомендации по распределению усилий при силовых упражнениях

**Практика.** Разминочные упражнения средней интенсивности.

Ходьба, махи, прыжки, бег. Упражнения с использованием инвентаря (нудлы, гантели, пояса, акваперчатки).

Жимы, отведения-приведения, сгибания-разгибания, вращения, скручивания.

Упражнения, направленные на увеличение общего тонуса мышц с использованием инвентаря (гантели, нудлы, акваперчатки).

Упражнения с инвентарем (гантели, нудл) направленные на развитие и увеличение силы мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения, направленные на развитие и увеличение силы мышц ног с инвентарем (нудлы, гантели).

Упражнения, направленные на развитие и увеличение силы мышц спины с инвентарем (нудлы, гантели).

Упражнения, направленные на развитие и увеличение силы мышц брюшного пресса с инвентарем (нудлы, гантели).

Упражнения, направленные на развитие и увеличение силы косых мышц туловища с инвентарем (нудлы, гантели).

Упражнения, направленные на расслабление мышц, снижения интенсивности занятия.

Упражнения растяжки (наклоны, растягивание мышц, дыхательные упражнения)

### **Тема №9 Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы**

**Теория.** Техника выполнения упражнений, рекомендации по их выполнению, положению тела и его звеньев, дыхании.

Подбор инвентаря в соответствии с физической формой занимающихся (индивидуально)

**Практика.** Разминочные упражнения средней интенсивности (ходьба, махи, бег).

Упражнения, направленные на укрепления сердечно-сосудистой системы (различные прыжки с акцентированием усилий, чередование интенсивности (низкая, средняя, высокая) и силовых упражнений).

Упражнения растяжки. Наклоны, растягивание мышц, дыхательные упражнения

### **Тема №10 Упражнения с высокой интенсивностью (аэробные)**

**Теория.** Техника выполнения упражнений, рекомендации по их выполнению, положению тела и его звеньев, дыхании.

Подбор инвентаря в соответствии с физической формой занимающихся (индивидуально)

**Практика.** Разминочные упражнения средней интенсивности (ходьба, махи, бег).

Упражнения в связках, с чередованием конечностей, изменением темпа и усилий, изменением направления, продвижением.

Упражнения в связках с танцевальными элементами, в парах, тройках.

Упражнения высокой интенсивности (аэробные).

Бег, прыжки с инвентарем и без. Упражнения, направленные на расслабление мышц, снижения интенсивности занятия

## **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение Правила поведения и меры безопасности на занятиях в бассейне (инструкция № 63,64,65,66) гигиена при занятиях плаванием.		
2	Ознакомление с инвентарем		
3	Основные движения в воде с использованием гантелей, нудлс в простых комбинациях		
4	Основные движения в воде с использованием аквасапог, акваперчаток в простых комбинациях		
5	Упражнения с Noodles (нудлс). Распределение нагрузки на все мышечные группы равномерно.		
6	Упражнения с аквагантелями. Упражнения на месте и с		

	перемещением		
7	Упражнения в аквапогах. Упражнения на месте и с перемещением. Изменение интенсивности нагрузки.		
8	Упражнения для проработки мышц рук и спины		
9	Упражнения для проработки мышц ног, пресса		
10	Упражнения для проработки мышц рук, пресса, спины		
11	Упражнения на основные группы мышц		
12	Упражнения на развитие аэробной выносливости, гибкости		
13	Упражнения на развитие координации		
14	Упражнение на месте и с перемещением, переход от упражнений с перемещением к упражнениям с удержанием продвижения на месте (действие-противодействие) с использованием Noodles (нудлс)		
15	Упражнение на месте и с перемещением, переход от упражнений с перемещением к упражнениям с удержанием продвижения на месте (действие-противодействие) с использованием аквагантелей		
16	Упражнение на месте и с перемещением, переход от упражнений с перемещением к упражнениям с удержанием продвижения на месте (действие-противодействие) с использованием аквапог		
17	Упражнения на проработку мышц плечевого пояса, рук и пресса с использованием Noodles (нудлс)		
18	Упражнения на проработку мышц плечевого пояса, рук и пресса с использованием аквагантелей		
19	Упражнения на проработку мышц ног, спины и пресса с использованием аквапог		
20	Упражнения на развитие аэробной и силовой выносливости, сложнокоординационные движения с использованием аквапог и акваперчаток без поддерживающего плавательного пояса		
21	Упражнения на развитие аэробной и силовой выносливости, сложнокоординационные движения с использованием аквагантелей и аквапог без поддерживающего плавательного пояса		
22	Упражнения на развитие силовой выносливости, упражнения на больших рычагах с использованием аквагантелей и аквапог без поддерживающего плавательного пояса		
23	Упражнения на развитие силовой выносливости, упражнения на больших рычагах с использованием акваперчаток и аквапог без поддерживающего плавательного пояса		
24	Упражнения на развитие силовой выносливости, упражнения на больших рычагах с использованием Noodles (нудлс) и аквапог без поддерживающего плавательного пояса		
25	Упражнения на развитие силовой выносливости, упражнения на больших рычагах с использованием аквагантелей и аквапог без поддерживающего		

	плавательного пояса		
26	Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости и координации, переход от маленьких рычагов к большим с использованием аквагантелей без поддерживающего плавательного пояса		
27	Упражнения в связках, плавный переход от упражнения к упражнению. Проработка мышц рук и груди		
28	Упражнения в связках, плавный переход от упражнения к упражнению. Проработка мышц ног		
29	Упражнения в связках, плавный переход от упражнения к упражнению. Проработка мышц спины		
30	Упражнения в связках, плавный переход от упражнения к упражнению. Проработка мышц пресса		
31	Упражнения в связках, плавный переход от упражнения к упражнению. Проработка мышц ног, ягодиц и пресса		
32	Упражнения в связках, плавный переход от упражнения к упражнению. Проработка всех мышечных групп		
33	Круговая тренировка, чередование силовой и аэробной работы, работа на мышцы спины и брюшного пресса		
34	Круговая тренировка, чередование силовой и аэробной работы, работа на мышцы ног и ягодиц		
35	Круговая тренировка, чередование силовой и аэробной работы, работа на мышцы спины и рук		
36	Круговая тренировка, чередование силовой и аэробной работы, работа на все мышечные группы		