

Миссия:  
Перевести  
с 30.08.2016 г.  
Иванова / Есаул



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД «РОССИЯНКА»

Утверждено:  
Т. В. Скряга



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРУЖОК «АКВААЭРОБИКА»**

Руководитель:  
инструктор по физической культуре  
Королева О.С.

Г.Обнинск  
2016г

## **Содержание:**

- Пояснительная записка
- Цели и задачи
- Средства и методы
- Организация занятий по аквааэробике
- Организация планирования тренировочной работы по аквааэробике
- Структура и содержание занятий
- Планирование тренировочного процесса
- Тематическое планирование
- Перспективный план занятий на год
- Поурочное планирование
- Диагностика плавательной подготовленности

## **Пояснительная записка:**

Вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры человеческого тела, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза больше, чем воздух). Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.

Одна из основных задач в воспитании дошкольников - сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Вода самая распространенная составляющая жизни на Земле.

Аквааэробика - это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.

При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие.

С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше: например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку, ягодичные мышцы, внутренние и внешние мышцы бедер и другие мышцы.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.

Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”,
- предупреждение искривлений позвоночника,
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Аквааэробика для детей включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде.

#### **Цели и задачи:**

**Цель:** оздоровление, закаливание, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

#### **Задачи:**

- повышение двигательной активности дошкольников,
- улучшение самочувствия,
- формирование навыков плавания.

#### **Средства и методы:**

Основными средствами занятий аквааэробкой являются физические упражнения, выполняемые в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводные упражнения, обучающие спортивным способам плавания.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

- **наглядный:** показ пособий, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь тренера.
- **словесный:** объяснения, указания, беседа, рассказ, название упражнений, команды, распоряжения, пояснения.
- **практический:** выполнение упражнений, повторение упражнений, игровой метод, командный метод, контрольный метод.

#### **Организация занятий по аквааэробике.**

1. **занятия по аквааэробике** ведёт инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая даёт право на работу с детьми дошкольного возраста.
2. **место для занятий.** Занятия по аквааэробике проходят в спортивном блоке детского сада, где расположен плавательный бассейн.
3. **необходимый инвентарь:** поддерживающие приспособления (надувные игрушки круги), доски для плавания, плавающие игрушки и атрибуты
4. **одежда для занятий.** Дети занимаются аквааэробикой в плавках, которые хранятся в детском саду, резиновых шапочках и, по необходимости в плавательных очках.
5. **врачебный контроль.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, группой 8-10 человек продолжительностью 30 минут, с детьми, не имеющими медицинских противопоказаний.
6. **освоение программы.** Для освоения рекомендуемой программы требуется не менее 68-70 часов занятий.

#### **Организация планирования тренировочной работы по аквааэробике:**

#### **Структура и содержание занятий:**

Основной формой деятельности по аквааэробике является занятие, цель которого - улучшение самочувствия и повышение двигательной активности занимающихся.

#### **Решаются следующие основные задачи:**

- содействие укреплению здоровья занимающихся,
- достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности,

- улучшение показателей функционального и психологического состояния,
- улучшение плавательной подготовленности.

В соответствии с основными задачами занятия, подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия. Средняя продолжительность занятия обычно составляет 25-30 минут.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

**Подготовительная часть** обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части занятия - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: построение и переключки занимающихся; объяснение задач занятия, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

**Основная часть** включает все основные упражнения, направленные на решение задачи занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

**Заключительная часть** имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части занятия подводятся его итоги.

### **Планирование тренировочного процесса**

*Занятия будут проводиться два раза в неделю. Продолжительность одного занятия 25 - 30 минут.*

В зависимости от уровня плавательной подготовленности в качестве физических упражнений в воде можно выбрать: для слабоплавающих – аквааэробику в мелком воде, для умеющих плавать – аквааэробику в глубокой воде. Занятия аквааэробикой, также как и занятия оздоровительным плаванием строятся с преимущественной направленностью на аэробную выносливость.

Для оздоровительных тренировочных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

В процессе тренировки необходимо осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и подготовленности, при необходимости дополняя его врачебным контролем.

Для оптимального эффекта от занятий аквааэробикой весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок, а также количества занятий в неделю. В зависимости от задачи – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, полезно ориентироваться на возрастные нормы нагрузки.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы аквааэробики важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающие принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка, величина которой превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка, которая позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка, величина которой недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка, не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Рост функциональных способностей организма в ходе тренировочного процесса приводит к сдвигу вверх порога адаптации: для дальнейшего повышения физической работоспособности нужны все большие нагрузки. Без ощутимого утомления невозможно добиться каких-либо сдвигов в уровне физической подготовленности. Известно, что чем выше величина нагрузки, тем сильнее ответная реакция организма. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности соответствовало повышению уровня подготовленности.

Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно.

Построение тренировочного цикла в аквааэробике требует волнообразного изменения нагрузки. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

**Перспективный план занятий по акваэробике  
на 2016 -2017 уч. год.**

<b>месяц</b>	<b>№ занятия в месяц</b>	<b>№ конспекта</b>	<b>Основное содержание занятий</b>
<b>Октябрь</b>	1-4	1-2	Устранить инстинктивный страх перед погружением под воду, формировать умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями, умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе, освоить базовые упражнения акваэробики.
<b>Ноябрь</b>	5-8	3-4	Развивать мышцы туловища и нижних конечностей, продолжать обучать погружению под воду без страха на задержке дыхания, научить передвигать по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.
<b>Декабрь</b>	9-12	5-6	Обучить специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, добиваться того, что бы мышцы стали более эластичными и выносливыми. Научить и закрепить упражнения в воде с гибкими палками под музыку, разучивание различные коллективные упражнения.
<b>Январь</b>	13- 16	7-8	Освоиться с водной средой и постепенно перейти к упражнениям аэробного характера под музыку, спланировать детей при помощи специально подобранных игр проводимых в воде. Снимать напряжение, тревожность и повышенную агрессивность по средствам игр и совместных упражнений.
<b>Февраль</b>	17 - 20	9-10	Начать выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, постепенно увеличивать интенсивность тренировок при помощи ножных манжет. Научить приёмам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.

<b>Март</b>	21- 24	11-12	Разучить коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Приучать детей к их самостоятельному и каждодневному выполнению. Повторять разученные на предыдущих занятиях комплексы упражнений для укрепления различных мышц организма.
<b>Апрель</b>	25 - 28	13-14	Обучать элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на спине». Постепенно усложнять упражнения, добиваться полной координации рук и ног при плавании спортивными способами. При помощи игр в воде эмоционально раскрепощать детей.
<b>Май</b>	29- 32	15-16	Обучать элементам спортивного плавания способами «брасс» и «кроль на груди». Постепенно усложнять упражнения, добиваться полной координации рук и ног при плавании спортивными способами. Выполнять комплексы групповых упражнений под музыку с предметами и без.
<b>Июнь</b>	33 -36	17-18	Проведение контрольных занятий для проверки приобретённых навыков и умений. Проведение открытых занятий для педагогов и родителей детей. Продолжать закреплять полученные умения плавать, выполнение специальных упражнений для расслабления , снятия напряженности, тревожности.

#### **Темы конспектов занятий:**

1. базовые упражнения аквааэробики
2. комплекс упражнений для ног
3. комплекс упражнений для развития мышц верхних конечностей
4. комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей
5. водный стретчинг.
6. Аэробные волны
7. комплекс упражнений с плавательной доской
8. Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы
9. Упражнения для повышение жизненного тонуса
10. Упражнения для оздоровления позвоночника
11. Упражнения для профилактики плоскостопия



12. Упражнения аквааэробики для обучения технике плавания «дельфин»
13. игровое занятие
14. Упражнения аквааэробики для обучения технике плавания «брасс»
15. Упражнения аквааэробики для обучения технике плавания «кроль на груди»
16. Упражнения аквааэробики для обучения технике плавания «кроль на спине»
- 17-18. Проверка освоения программы, заполнение листка «плавательной подготовленности»