

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ДСОЛ КД  
«Берёзовая роща»  
Г.Н. ПЕЛЕВИНА  
06 апреля 2023 г.



# Дополнительная общеразвивающая программа

## «АКВААЭРОБИКА»

(физкультурно-спортивная направленность,  
для детей 6-15 лет, срок реализации 9 часов)

**Ивановская область, Ивановский район**

## **ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Возраст обучающихся детей:** 6-15 лет.

**Срок реализации:** 1 лагерная смена (21 день) – 9 учебных часов. Один учебный час:

- 1) для 6-8 лет равен 20 минутам;
- 2) для 9-11 лет равен 30 минутам;
- 3) для 12-15 лет равен 40 минутам.

**Нормативно-правовая база:**

1) государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 № 295 «Конвенция о правах ребенка» ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 года №1559-1.

2) Приказ Министерства Просвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3) Письмо Минобразования и науки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4) Письмо Минобразования и науки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

5) Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

6) Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

7) Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2018 - 2022 годы».

8) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

*«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха,  
тебя невозможно описать, тобой наслаждаются,  
не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты  
необходима для жизни: ты сама жизнь.  
Ты самое большое богатство на свете...»  
Антуан де Сент-Экзюпери*

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Направленность*** дополнительной общеразвивающей программы на базе ДСОЛ КД «Березовая роща» - ***физкультурно-спортивная.***

В настоящее время Правительство Российской Федерации уделяет большое внимание вопросам охраны и укрепления здоровья детей и всего населения страны. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт - те социальные факторы, которые способствуют развитию сильного государства и здорового общества. Основа здоровья закладывается в раннем возрасте и зависит от воспитания в семье, деятельности образовательных учреждений и других социальных институтов, где развивается и воспитывается ребенок. Поэтому особенно важно строить образовательный процесс в области физического воспитания на принципах здоровьесберегающих технологий.

В системе комплексной физкультурно–оздоровительной работы с детьми большое место занимает обучение детей плаванию. Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию и является общепризнанным. В медико – физиологическом аспекте - стимулирование деятельности нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепление функциональных возможностей опорно – двигательного аппарата, в психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом – это не только обучение детей сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В то же время акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая представляет особые требования к двигательным способностям человека.

Разработка программы обусловлено объективными факторами.

К объективным факторам можно отнести:

- государственную политику в области образования;
- значение обучению плаванию детей дошкольного и школьного возраста;
- характер направления деятельности ДСОЛ КД «Березовая роща»

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранение и укрепление здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Известно, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Проблема научить плавать и поиск наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению – очень важны и актуальны. В связи с этим, возрастает роль используемых форм и средств, по развитию у детей плавательных умений, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Возникает необходимость знакомства и приобщение к новым формам физической активности, к различным видам спорта.

Возникает проблема: как за короткое время (смена в лагере длится 21 день) обучить детей сложным действиям в новой среде? Что необходимо сделать, чтобы для кого-то первые «робкие» шаги в плавании были безбоязненными, яркими, интересными, полезными? Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Опыт работы в образовательном учреждении, применение различных средств обучения детей плаванию, изучение современной литературы и различных методик, привели к выбору той единственно эффективной и действительно доступной форме физической активности – аквааэробике.

**Аквааэробика** - универсальная сопутствующая форма развития плавательных способностей детей, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности, а также эффективности.

Это понятие происходит от двух слов «**аква**» - вода, «**аэробика**» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

«Аквааэробика» - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений до серьезных занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, положительно влияет на организм человека.

- Состав группы постоянный.
- Количество 10-12.
- Форма проведения – групповые занятия.

Программа рассчитана на 21 день обучения, 3 часа в неделю, для каждого возраста определен свой каждый учебный час. Для детей 6-8 лет 1 учебный час равен 20 минутам. Для детей 9-11 лет 1 учебный час равен 30 минутам. Для детей 12-15 лет 1 учебный час равен 40 минутам.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в:

- создании условий для знакомства с новой формой физической активности и активного участия детей;
- Проведение занятий по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей по стандартной структуре, содержащейся в ФГОС (подготовительную, основную и заключительную часть);
- включение в занятия нетрадиционные средства обучения: релаксационные упражнения в воде, способствующие раскрытию творческой самобытности ребенка, художественное плавание с использованием музыки.

Основные плюсы аквааэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
  - отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
  - дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
  - массажный и лимфодренажный эффект.

### **Практическая значимость.**

Что дают ребенку занятия **аквааэробикой**?

- Адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления, что важно для развития детей.

- Водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).

- Ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Главное — получать удовольствие от нахождения в воде.

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

**Аквааэробика способствует:**

- предупреждению искривлений позвоночника;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- формированию «мышечного корсета»;
- гармоничному развитию всех мышечных групп;
- созданию хорошего настроения.

**Аквааэробика** - делает процесс обучения плаванию более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Таким образом, **аквааэробика** содействует обогащению двигательной активности детей и делает ее разносторонней. Плавательная гимнастика закаляет, помогает избегать заболеваний, взбадривает и освежает. Воспитывает силу воли и дает заряд бодрости.

Обеспечение безопасности каждого ребёнка - второе условие успешной реализации содержания данной программы. Мало развить способности ребёнка,

необходимо соблюдение принципа «Не навреди». Игровое оборудование, используемое при организации игр на воде, должно иметь сертификаты качества, быть удобным и комфортным для ребёнка, обеспечивать эмоциональный комфорт.

Практическая значимость программы увеличивается при соблюдении основных принципов реализации:

**Личностно-ориентированный подход:** учёт в процессе деятельности индивидуальных особенностей детей, в частности - состояния здоровья, потребностей каждого ребёнка и особенностей физического развития.

**Принцип научности:** использование в организации мероприятий оздоровительной и профилактической работы разработок современных учёных и исследователей проблемы здоровьесбережения детей.

**Принцип системности:** непрерывность деятельности вместе с рациональным сочетанием различных мероприятий.

**Принцип рефлексии:** предусматривает анализ результатов запланированной деятельности, выявление положительных сторон работы и недоработок; корректировка деятельности в актуальном аспекте в зависимости от полученных результатов.

Необходимым условием является сочетание грамотно построенных тренировок (с точки зрения методики обучения плаванию) с игровым взаимодействием педагога с детьми в целях реализации права каждого ребёнка на возможность участия в ведущей деятельности - игре и обеспечения должной мотивации на результативные занятия плаванием.

**Цель программы** - создание оптимальных физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

**Задачи программы оздоровительные:** обеспечить детям условия и возможности для реализации собственной индивидуальности (имеющихся задатков и способностей) в плавании и двигательной культуре; укреплять физическое и психическое здоровье детей, общую физическую подготовленность, формировать правильный изгиб позвоночника, укрепить связочно-суставный аппарат.

**Задачи программы образовательные:** развивать двигательные качества и умения, координацию движений, выносливость, силу и ловкость в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка, формировать адекватные установки для успешного овладения различными способами плавания.

**Задачи программы воспитательные:** воспитывать нравственно–волевые и коммуникативные качества, дружеские взаимоотношения детей друг с другом и чувство уверенности в себе. Развивать творческие способности, акватворчество, воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

### **Возраст.**

Данная программа разноуровневая, вариативная, рассчитана на детей от 6 до 15 лет, занимающихся в оздоровительном лагере. В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие предварительной подготовки.

Поэтому отбора никакого не проводится, в объединении действует открытая система для всех желающих.

### **Формы и режим занятий.**

**Словесные** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды.

**Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

**Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### **Основные формы занятий:**

- **теоретические** - предполагают рассказ о влиянии аквааэробики на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- **практические** - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- **самостоятельные** - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление творческой индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
- **индивидуальные** - направлены на совершенствование умений детей со слабой подготовкой или творчески активных более способных детей.

Основная форма занятий групповая, но и не исключаются индивидуальные часы.

1 группа (6 – 8 лет) – 3 раза в неделю по 1 учебному часу (всего 9 часов).

2 группа (9 – 11 лет) – 3 раза в неделю по 1 учебному часу (всего 9 часов).

3 группа (12 - 15 лет) – 3 раза в неделю по 1 учебному часу (всего 9 часов).

**Занятия** для детей включают элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, игровые упражнения, эстафеты на воде. Для выполнения отдельных упражнений и комплексов используют предметы по количеству обучающихся (мячи и игрушки, нудолсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д). Эти же предметы, вспомогательный материал и оборудование (тоннели для проплывания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия сопровождаются веселой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения.

Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.



### ***Правила поведения в бассейне.***

- Внимательно слушать задание и выполнять его.
- Не кричать.
- Не звать нарочно на помощь.
- Входить в воду только по разрешению инструктора.
- Спускаться по лестнице спиной к воде.
- Не стоять без движений в воде.
- Не мешать, друг другу окунаться.
- Не наталкиваться, друг на друга.
- Не «топить» друг друга.
- Не бегать в помещении бассейна.
- Выходить быстро по команде инструктора.

### ***Средства обучения.***

- Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.

- Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».

- Простейшие спады и прыжки в воду.

- Игры и игровые упражнения способствующие:

- ***упражнения релаксации*** - каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Выполняются под спокойную музыку.

- ***комплексы упражнений аквааэробики*** - выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение невесомости, упражнения легче выполнять в воде, чем на суше. Вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения выполнять без предметов, так и с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, аква-творчество.

- ***художественное плавание*** – выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивать аква-творчество.



Благоприятное воздействие плавания на организм человека широко пропагандируется и используется как мощное закаливающее средство. Помимо закаливания, осуществляется благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему малышей. Плавание - это единственный вид спорта, обеспечивающий максимальную нагрузку на мышцы, при минимальной нагрузке на позвоночник.

**Ожидаемые результаты:**

- Обогатится социальный опыт детей, расширится их кругозор. Укрепитесь здоровье детей, совершенствуются различные виды передвижений в воде, повысится сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

У детей сформируются представления о здоровом образе жизни. Повысится интерес к занятиям плаванием и спорту, ускорится развитие творческих способностей детей, развитие морально – волевых качеств, обогащение эмоционального состояния, создание чувства радости, воспитание положительных черт характера, формирование дружеских отношений в коллективе.

У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка.

Подобные умения всегда были и остаются жизненной необходимостью в экстремальных условиях, так как дают возможность ребёнку продержаться на воде.

Качественная работа по обучению плаванию, даёт тройкий результат:

- профилактику несчастных случаев на воде;
- общее оздоровление детей;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		1 группа	2 группа	3 группа
1	Теоретические сведения	1	1	1
2	Подготовительные упражнения на воде, упражнения, позволяющие познакомить детей с водой и ее свойствами	1	1	1
3	Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»	1	1	1
4	Простейшие спады и прыжки в воду	1	1	1

5	Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие	1	1	1
6	Художественное плавание	1	1	1
7	Упражнения релаксации	1	1	1
8	Комплексы упражнений аквааэробики	2	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группы		Количество часов			в смену
		в неделю			
1	6-8 лет	понедельник	среда	пятница	9
		1	1	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>			
2	9-11 лет	понедельник	среда	пятница	9
		1	1	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>			
3	12-15 лет	вторник	четверг	суббота	9
		1	1	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>			

№	Художественное плавание.	Недели								
		+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршрутки, геометрические фигуры, построения, перестроения. <b>Учебный материал</b> (для 1-й группы детей 6-8 лет)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Плавательные движения и статистического плавания. <b>Теоретические сведения.</b>	+				+	+	+	+	+
2.	Правила поведения в бассейне. <b>Меры безопасности.</b>		+	+		+	+	+	+	+
26.	Индивидуальные, групповые, парные.									
<b>Подготовительные упражнения на воде, позволяющие познакомить детей с водой и ее свойствами.</b>										

37	Восстановительные упражнения на воде.	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Погружение в воду с головой.			+	+	+	+	+	+
38	Открытие и закрытие носовых ходов «с опорой и без».				+	+	+	+	+
6.	Всплывание и лежание на поверхности воды.					+	+	+	+
29	Лежание по поверхности воды, плавательным		+	+	+	+	+	+	+
	оборудованием.								
	<b>Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».</b>								
30	Дыхание ртом, на груди с плавательным			+	+	+	+	+	+
9.	оборудованием.							+	+
10.	Согласование движений рук, ног, дыхания.		+	+	+	+	+	+	+
11.	Плавание с координацией движений.								+
	<b>Кей-движения упражнений аквааэробики.</b>								
32	Без предметов.								
	<b>Простейшие спады и прыжки в воду.</b>								
12.	Спады.							+	+
13.	Прыжки на месте и с продвижением.	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Прыжки ногами вперед.			+	+		+	+	+
14.	Прыжки головой вперед.			+	+				+
	<b>Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие</b>								
15.	Умение передвигаться в воде	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Овладению навыком погружения и открывания			+	+		+	+	+
36.	Словариками.					+	+	+	
18.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Развитие умения всплывать					+	+	+	+
20.	Овладению лежанием					+	+	+	+
21.	Овладению скольжением						+	+	+
22.	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+

№	Учебный материал (для 2-й группы детей 9-11 лет)	Недели								
		I			II			III		
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие	5 занятие	6 занятие	7 занятие	8 занятие	9 занятие
<b>Теоретические сведения.</b>										
1.	Значение аквааэробики.	+					+			
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		+			+			+	
3.	Использование упражнений в повседневной жизни.							+		+
<b>Подготовительные упражнения на воде, упражнения, позволяющие познакомить детей с водой и ее свойствами.</b>										
4.	Упражнение на дыхание.		+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Погружение в воду с головой.		+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Открытие глаз в воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Всплывание и лежание на поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Скольжение по поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».</b>										

9.	Движение рук и ног.		+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Дыхание пловца.				+	+			+	+
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания.					+	+	+	+	+
12.	Плавание в координации движений.						+	+	+	+
<b>Простейшие спады и прыжки в воду.</b>										
13.	Спады.				+	+	+	+	+	+
14.	Прыжки на месте и с продвижением.		+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Прыжки ногами вперед.		+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки головой вперед.					+	+	+	+	+
<b>Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие</b>										
17.	Умения передвигаться в воде		+				+	+		+
18.	Овладению навыком погружения и открывания глаз		+	+	+		+	+		+
19.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Развитию умения всплывать		+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Овладению лежанием		+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Овладению скольжением		+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<b>Художественное плавание.</b>										
25.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.						+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+		+	+	+	+	+
<b>Упражнения релаксации.</b>										
28.	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».					+	+	+	+	+
30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.						+	+	+	+
32.	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Комплексы упражнений аквааэробики.</b>										
33.	Без предметов.	+	+							
34.	С мячом.		+	+						
35.	С гимнастической палкой.			+	+					
36.	С мячами.			+	+	+		+		
37.	С игрушками.					+	+	+		

38.	С обручем.									+	+
-----	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

		<b>Художественное плавание.</b>									<b>Недели</b>									
№	Элементы художественного плавания: <b>Учебный материал</b> хороводы, фигурные маршруты (для 3-й группы детей 12-15 лет) геометрические фигуры, построения, перестроения.	I			II			III			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие	5 занятие	6 занятие	7 занятие	8 занятие	9 занятие										
26.	Плывательные движения и элементы статистического плавания.																			
27.	Композиции художественного плавания: <b>Геометрические сведения.</b> индивидуальные, групповые, парные.				+		+	+	+	+										
28.	Правила поведения в бассейне. <b>Упражнения релаксации.</b> Восстановительные упражнения на воде. Меры безопасности.				+		+	+	+	+										
29.	Использование упражнений в повседневной жизни. Дыхательные упражнения «с опорой и без».								+	+				+	+			+	+	
30.	<b>Подготовительные упражнения на воде, упражнения, позволяющие познакомиться детей с водой и ее свойствами.</b> Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.				+		+	+	+	+				+	+			+	+	
31.	Упражнение на дыхание. Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.																			
32.	Погружение в воду с головой. Погружение в воду с головой. Погружение в воду с головой. Погружение в воду с головой.				+		+	+	+	+				+	+			+	+	
33.	Открытие в свободном режиме. Всплывание и лежание на поверхности воды. <b>Комплексы упражнений акваэробики.</b>				+		+	+	+	+				+	+			+	+	
34.	Скольжение по поверхности воды. Без предметов. <b>Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».</b>																			
35.	Движение рук и ног. С мячом. Дыхание пловца.																			
36.	Согласованные движения рук, ног, дыхания.																			
37.	Плавание в координации движений.																			
38.	С мячами. <b>Простейшие спяды и прыжки в воду.</b>																			
39.	Спады.																			
40.	Прыжки на месте и с продвижением.																			
41.	Прыжки ногами вперед.																			
42.	Прыжки головой вперед.																			
<b>Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие</b>																				
17.	Умения передвигаться в воде																			
18.	Овладению навыком погружения и открывания глаз																			
19.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Развитию умения всплывать		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Овладению лежанием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Овладению скольжением		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Оформление акватории бассейна:** учебные помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

**Укомплектованность вспомогательным оборудованием:** в бассейне должны быть в наличии предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия, что является одним из важных условий, т.к. они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка вызывает снаряд, который помогает преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

**Наличие технических средств обучения:** музыкальный центр, фонограммы песен, музыка для релаксации.

### **Основное содержание занятий**

**Подготовительная часть** состоит из:

- умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает подготовку организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, без музыки и с музыкой усложняя комплекс.

**Основная часть** направлена на:

- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости), а также основных плавательных навыков;
- состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического и художественного плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, в сотворчестве с педагогом, упражнений на развитие аква-творчества.

**Заключительная часть** предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Ценность занятий аквааэробикой в том, что они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, создает позитивное настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает влияние физических упражнений на организм, повышает работоспособность, бодрость, тонус нервной системы.

**Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:**

- освещенное и проветриваемое помещение;
- контроль качества воды, дезинфекции помещений и оборудования;

- медико-педагогический контроль воспитательного процесса и здоровья каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### **Санитарные нормы температурного режима в бассейне**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Температура воды (°С)</b>	<b>Температура воздуха (°С)</b>
6-8 лет	+ 28... +32 <sup>0</sup> С	+29... +33 <sup>0</sup> С
9-11 лет	+ 27... +31 <sup>0</sup> С	+28... +32 <sup>0</sup> С
12-15 лет	+ 26... +30 <sup>0</sup> С	+ 27... +30 <sup>0</sup> С

#### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию и аквааэробике:**

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- обеспечить присутствие медсестры на занятии;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия с группами, превышающими 15 человек;
- допускать детей к занятиям только с разрешения, прописанного в санаторно-курортной карте (076У) каждого ребенка;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

#### ***Техническое оснащение занятий:***

Зеркало воды – 407 кв.м

Поплавки в сборе для разделения плавательных дорожек – 4 шт.

Горки детские для скатывания в воду- 2 шт.

Водный массажёр «Кобра» - 2 шт.

Водный массажёр «Гейзер» -1 шт.

Аппарат искусственное солнце «Солис» - 1 шт.

Сауна с электронагревом - 1 шт.

Музыкальный центр -1 шт.

Звукоусилительный комплект (для помещений с повышенной влажностью) -1 шт.

Надувные круги – 20 шт.



Плавательные доски -12 шт.  
Нарукавники надувные – 12 комплектов.  
Резиновые шапочки- 30 шт.  
Гантели для аквааэробики - 20 комплектов.

***Вспомогательное оборудование:***

Скамейки – 2 шт.  
Бактерицидный рециркулятор воздуха стационарный – 2 шт.