

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Учебно-оздоровительный отдел

СОГЛАСОВАНО

И.о.Заведующий УОО

 Н.В.Галова

Протокол педагогического совета

№ 3 от «26» 05. 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ ЦО "СПб ГДТЮ"

 М.Р. Катунова

Приказ № 1573 от

« » 06 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«МОРСКИЕ ЗВЕЗДОЧКИ (АКВААЭРОБИКА)»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Авторы-составители:

Онищук Надежда Ивановна,
инструктор по физической культуре,
Баум Жанна Романовна,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 7 от «10» 06 2014г

Санкт-Петербург
2014

Пояснительная записка

1. Актуальность.

Аквааэробика — это упражнения в воде, выполняемые под музыкальное сопровождение с использованием различного водного инвентаря.

Аквааэробика завоевывает все большее количество поклонников. Специальное оборудование, используемое во время тренировок, а также музыкальное сопровождение делают занятия эмоциональными, похожими на танец в воде. Дополнительными плюсами этой увлекательной системы тренировок является то, что водная среда значительно снижает нагрузку на суставы, таким образом полностью исключается возможность каких-либо травм.

Регулярная физическая активность подростков-девушек на занятиях аквааэробикой способствует улучшению состояния их сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость и гибкость мышц, развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувства ритма и пространства, нормализуется нервная система. Систематические упражнения оптимизируют рост, вес подростков, дают прекрасную возможность избавиться от недостатков фигуры, лишнего веса.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что она способствует развитию физических качеств детей, укреплению их здоровья и формированию здорового образа жизни, что особенно значимо в современных условиях, когда катастрофически снижается двигательная активность детей старшего школьного возраста. Программа адаптирована к условиям учебно-оздоровительного отдела.

2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Удовлетворение потребности в двигательной активности и создание предпосылок для профилактики нарушения осанки. Ознакомление подростков с водной средой и благотворным влиянием занятий в бассейне на организм человека.

Задачи определяют содержание и направленность занятий.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- обучить элементам базовой аквааэробики;
- овладеть базовыми движениями рук и ног при выполнении аквааэробических композиций;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям аквааэробики.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- формирование важных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональных возможностей организма
- повышение уровня развития силовой выносливости;
- улучшение силовой кондиции;
- корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
- формирование мышечного корсета;
- развитие координационных способностей;
- изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- развитие воли, терпения, трудолюбия;
- развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление);
- формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- создать предпосылки для укрепления здоровья;
- формирование правильной осанки;
- своевременное развитие всех систем и функций организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.

ВОСПИТЫВАЮЩИЕ:

- улучшение эмоционального состояния занимающихся;
- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств;
- воспитание дисциплинированности;
- развитие двигательной памяти, внимания, общей культуры движений.

3. Продолжительность освоения программы

Направленность деятельности в рамках программы: физкультурно-спортивная. Продолжительность освоения программы - 1 год. Программа рассчитана на 32 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут.

4. Характеристика учащихся, которым адресована программа.

Данная программа предназначена для подростков от 14 лет и старше. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям аквааэробикой, соответствующую спортивную форму.

5. Формы и методы обучения

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована **фронтальным** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальным** (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) .

Основной формой проведения занятия по аквааэробике является групповое занятие.

В основе обучения по данной программе лежат следующие принципы:

- наглядность (показ физических упражнений, имитация известных детям движений);
- доступность (обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка);
- систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);
- закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно);
- индивидуальный подход (учет особенностей возраста, особенностей каждого подростка);
- сознательность (понимание пользы занятий)

Для достижения результатов в освоении программы упражнения аквааэробики и элементы плавания составляют неотъемлемую часть каждого тренировочного занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития занимающихся.

6.Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы «Морские звездочки (аквааэробика)» обучающиеся получают следующие умения, знания, навыки:

- знают элементы базовой аквааэробики;
- созданы предпосылки для систематических занятиям аквааэробикой;
- улучшены функциональные возможности организма;
- сформирован мышечный корсет;
- снижен жировой компонент массы тела;
- улучшены координационные и творческие способности;
- сформированы важные музыкально-двигательные умения и навыки;
- улучшены эмоциональное состояние, дисциплинированность, двигательная память и общая культура движений.

7.Формы оценки результативности.

- тест-пробы для выявления уровня физической подготовки;
- тест для оценки освоения аквааэробических композиций;

**Учебно-тематический план
по программе «Морские звездочки»**

№ темы	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	1	1	
2	ОФП	2		2
3	СФП с элементами плавания.	8	1	7
4	Акваэробические композиции	19	1	18
5	Контрольное занятие	2		2
	ИТОГО	32	3	29

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Морские звездочки».

1. Меры безопасности на занятиях

Правила поведения в бассейне. Самоконтроль и элементы самостраховки.
Оказание первой медицинской помощи.

2. ОФП : .

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

Общеразвивающие упражнения в положении лежа:

- для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- для ног в положении лежа (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);
- для мышц спины в положении лежа на животе (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

На растягивание:

- у бортика для задней и передней поверхности бедра
- в положении сидя на нудлсе для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в положении лежа на спине, на животе

3. СФП с элементами плавания:

- упражнения с использованием работы ног кролем в положении стоя, сидя, лежа, на месте и с продвижением;;
- упражнения с использованием работы ног брассом в положении стоя, сидя, лежа, на месте и с продвижением;
- упражнения с использованием работы ног баттерфляем в положении стоя, сидя, лежа, на месте и с продвижением;

4. Акваэробическая композиция:

- движения рук с использованием гребковых движений («восьмерки» поперечные, вертикальные;»дворники»; движения брассом, обратным брассом; «экскаватором» вперед, назад);
- движения ног в воде в ритме ча-ча-ча; кросс-кантри, джами-джек, удары ногами, махи ногами, джей энд джей, кел, кранч, сайт, хил даймол;
- согласование движения ног и рук (упражнения с элементами русского народного танца в воде; танцевальная композиция в ритме ча-ча-ча; композиция прыжковых упражнений в сочетании с киками на 32 счета);

5. Контрольное занятие

- Выполнение контрольных нормативов (Приложение 2):
- декабрь (тест-пробы для выявления уровня физической подготовки);
- май (тест-пробы для выявления уровня физической подготовки, акваэробическая композиция).

Перечень учебно-методического обеспечения к программе «Морские звездочки (акваэробика)»

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

- Литература

Инвентарь и оборудование:

Реализация данной программы проводится в бассейне, оборудованном спуском в воду на мелкой и глубокой частях бассейна.

Используемый инвентарь — нудлсы, аква-пояс, аква-гантели, ножные манжеты.

Музыкальное оформление:

- магнитофон (DVD/VCD/MP3-CD);
- диск с ритмической музыкой (120-130 ударов пульса в минуту);
 - диск с медленной музыкой для заключительной части урока.

ЛИТЕРАТУРА.

Для педагогов :

1. Папова Е.Г., "Общеразвивающие упражнения в гимнастике.", М., "Терра Спорт", 2000
2. Лоуренс Д. Аквааэробика в воде. М., Фаир-пресс, 2000
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура., М., Владос, 1998
4. Настольная книга учителя Ф.К. под редакцией профессора Л.Б. Кофмана. М., ФиС, 1998
5. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005-157с.
6. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО, 1999.-58.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: "Терра-Спорт, Олимпия-Пресс", 2001.-64с.
8. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.: 1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
9. Мясинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: "СпортАкадемПресс", 2002.-304с.
10. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК, 1998.-4 с.
11. Виру А.А., Юримья Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.
13. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М. Физкультура и спорт, 1985.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
15. Милукова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика.
16. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
17. Черемисинов Н.В. Валеология – М.: Физическая культура, 2012.

Для занимающихся:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Первые шаги. М, Астрель, 2005
2. Андреева Н.А. «Секреты здорового позвоночника». СПб, Невский проспект, 2001
3. Кристоф Б. Гимнастика с лентой. Перевод с немецкого, М., Мой мир, 2006
4. Клер В. Источник энергии. М., Снарк, 1998
5. Таунли В. Йоганетика. Перевод с английского, ИД София, 2003

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Тест-пробы для выявления уровня физической подготовки.

- подъём туловища за 30 секунд из положения лежа, ноги согнуты, стопы на полу, руки в замке за головой:

Оценка: 25 раз- 5 баллов,
21-24 раза – 4 балла,
20 раз и менее – 3 балла

- из положения стоя, ноги вместе наклон туловища вперёд до пола без фиксации:

Оценка: касание кончиками пальцев – 3 балла;
кулаками – 4 балла;
ладонями – 5 баллов

- количество прыжков через скакалку за одну минуту на двух ногах:

Оценка: 130 раз – 5 баллов;
120 раз – 4 балла;
110 и менее раз – 3 балла

- прыжок в длину с места. Длина определяется по касанию пятками пола.

Оценка: от 201 см и более – 5 баллов;
181-200 см – 4 балла
менее 180 см – 3 балла

2. Оценка освоения раздела « акваэробическая композиция»

Умение соединять акваэробные движения под музыку (на 32 счета), оценивается по различным критериям. После выполнения акваэробической композиции педагог осуществляет подсчет набранных баллов: 4 и более набранных баллов оцениваются, как успешно освоенный раздел программы «акваэробическая композиция»

	критерий	оценка: 0-не выполнил, 1-выполнил
1	Базовые шаги	
2	Базовые движения рук	
3	Прыжковые движения ног	
4	Согласование движений ног и рук	
5	Чувство ритма	
6	Эмоциональность	
7	ИТОГ	

ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

По результатам тест-пробы для выявления уровня физической подготовки, сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовки с элементами плавания и акваэробической композиции осуществляется итоговый подсчет баллов.

Набранные баллы:

20 баллов — программа освоена на«отлично»

18 баллов - программа освоена на«хорошо»

15 баллов -программа освоена на «удовлетворительно»

**Календарно-тематический план обучения по программе
«Морские звездочки (аквааэробика)»**

Содержание занятий	часы	Сен	Ок т	Ноя б	Дек	Ян в	Фев	Мар т	Апр	Май
Теория										
Правила поведения, безопасности на занятиях	1	0,5				0,5				
СФП с элементами плавания	1	0,5				0,5				
Аквааэробическая композиция	1		0,5			0,5				
Практика										
Общая физическая подготовка	2	0,5	0,5	0,5		0,5				
СФП с элементами плавания	7	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	
Аквааэробическая композиция	18		2	2,5	2	1	3	3	3,5	1
Контрольное занятие	2				1					1
ИТОГО	32	2	4	4	4	4	4	4	4	2

Аквааэробическая связка.
(композиция на 32 счёта)

сч. 1- 4 Ходьба на месте ноги врозь с высоким подниманием бедра. На подъёме бедра носок оттянут, на опускании- пяткой давим вниз. Руки работают попеременно в стороны ладонью от себя, толкают воду.

сч. 5-8 Ходьба на месте ноги вместе с высоким подниманием бедра. Колено подтягиваем к груди, поднимая бедро. Стопа работает также, на подъёме бедра носок оттянут, на опускании бедра пяткой давим на дно бассейна. Руки работают попеременно от груди ладонью на дно (давим ладонью на дно).

сч.9 «кик» правой ногой вперёд-вверх. Ладонями толкнуть воду назад.

сч.10 «кик» правой ногой вниз на дно бассейна . Ладонями толкнуть воду вперёд.

сч.11 «кик» левой ногой вперёд-вверх. Ладонями толкнуть воду назад.

сч.12 «кик» левой ногой на дно бассейна. Ладонями толкнуть воду вперёд.

сч.13 Удар носком правой ноги вперёд(через сгибание ноги в коленном суставе), левая рука ребром ладони двигается вперёд.

сч.14 Удар носком левой ноги вперёд, правая рука движется ребром ладони вперёд.

сч.15 Удар правым носком вперёд.Л евая рука ладонью вперёд толкает воду.

сч.16 Удар левым носком вперёд. Правая рука ладонью вперёд толкает воду.

сч.17 Прыжком через группировку ноги врозь. Руки в стороны.

сч.18 Прыжком через группировку ноги вместе. Руки в стороны.

сч.19 Прыжком через группировку ноги врозь. Руки в стороны.

сч.20 Прыжком через группировку ноги вместе. Руки в стороны.

сч.21 Подтянув колени к груди,удар одновременно двумя ногами вместе на стену вперёд. Руки ладонью назад толкают воду.

- сч.22 Подтянув колени к груди,удар двумя ногами одновременно на дно ноги врозь. Руки ладонью вперёд толкают воду.
- сч.23 Подтянув колени к груди,удар одновременно двумя ногами вместе на стену вперёд. Руки ладонью назад толкают воду.
- сч.24 Подтянув колени к груди,удар двумя ногами одновременно на дно ноги врозь. Руки ладонью вперёд толкают воду.
- сч.25 Подтянув колени к груди,лечь на живот. Руками тянуться вперёд к стенке бассейна. Вытянуться лёжа.
- сч.26 Подтянув колени к груди,лечь на спину,руки в стороны. Вытянуться.
- сч.27 Подтянув колени к груди,лечь на правый бок. Руками тянемся к стене справа.
- сч.28 Подтянув колени к груди,лечь на левый бок. Руками тянемся к стене слева.
- сч.29 Подтянув колени к груди,лечь на живот. Руками тянуться вперёд к стенке бассейна. Вытянуться лёжа.
- сч.30 Подтянув колени к груди,лечь на спину,руки в стороны. Вытянуться.
- сч.31 Подтянув колени к груди,лечь на правый бок. Руками тянемся к стене справа.
- сч.32 Подтянув колени к груди,лечь на левый бок. Руками тянемся к стене слева.

Словарь используемых терминов в акваэробике.

«Кик»-удар ногой, выполняемый через сгибание ноги в коленном суставе(вперёд, назад, в сторону, вниз, вверх) .Как бы удар пяткой от бедра.

«кросс кантри»- смена положений ног из и.п.-стойка ноги врозь , правая нога впереди, левая сзади , стопы по одной линии. Ноги прямые в коленях.(на месте, с продвижением вперёд, с продвижением назад, по диагонали).

«рокин хорс» -или «пони».Из и.п. стоя правая нога , согнутая в колене поднята вперёд , руки в стороны, прыжком на правую ногу поднять бедро левой ноги согнутой в колене как можно выше. Затем прыжком вернуться в и.п.

«перекаты» (тилт)- изменение положения тела(с правого бока на левый через сгибание ног и туловища)

«маятник»(рок)- наклон.

«джам» - прыжки.

«ниаб»- подъем бедра вперёд.»

« Хил тач»-из и.п. стоя ноги врозь правой рукой резким движением потянуться к пятке левой ноги. Затем резким движением вернуться в и.п.

«Лыжный шаг»-имитация лыжного шага в координации движений ног с движениями рук. Большая амплитуда движений.

Жимы руками- толкание воды (вниз, вперёд, в стороны)

«Восьмёрки»- движения кистями рук для удержания тела в вертикальном положении.

«слайс»-движение ребром ладони,как бы «резать» воду.

«оупен» (открытая ладонь)- движение ладонью вперёд, толкая воду.

«Джей энд джей»- одновременное разведение ног и рук в стороны как можно шире и сведение в и.п. Стойка ноги вместе руки вдоль туловища.

«кёл»-это когда работают только мышцы туловища(из положения лёжа на спине подъём лопаток и опускание).

«Кранч» -это движение, при котором ноги подтягиваются к туловищу,а корпус неподвижен(упражнение на мышцы брюшного пресса)

«сайт» -скручивание туловища.

«хил даймонт». Хил-пятки вместе.Даймонт- бриллиант.Это движение ногами из и.п. Ноги вместе .Согнув ноги в коленях,стопы упираются друг в друга, а бёдра разводятся как можно шире.(стоя, сидя, лёжа).