

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 320
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 30 августа №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №204 от 30 августа
Директор ГБОУ школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ /И.Б Черноус/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности.

« АКВААЭРОБИКА »

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик (ки): Зарубина Н.М.
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Понятие аквааэробика на сегодняшний день часто употребляется как синоним слову аквафитнес, и так же объединяет различные направления оздоровительных программ занятий в воде. Аквааэробика представлена широким спектром адаптированных упражнений к водной среде, эффективность которых возрастает за счет влияния специфических условий проведения занятий, таких как дизайн бассейна, физические, эстетические свойства воды, презентабельность инструктора, специальное оборудование, удачно подобранное музыкальное сопровождение. Характерным для аквааэробики является использование разнообразных упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение, в условиях бассейнов различной глубины. Разнообразие занятий достигается путем использования специального аквафитнес-оборудования, применения разнообразных методов и методических приемов проведения занятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный (1 год обучения)

Актуальность программы: поиск новых путей и форм укрепления здоровья учащихся. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Учащиеся постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её 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 воды 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. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

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 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.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение учащихся аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Особенностью данной программы является то, что особое внимание уделяется непосредственно образовательной деятельности по аквааэробике, которые включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Непосредственно образовательная деятельность по гидропластике позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично.

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Аквааэробика» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 8-14 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

Цели и задачи:

Цель: обучение детей дошкольного возраста определенным плавательным навыкам, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для всестороннего физического развития.

Задачи коррекционных и физических упражнений на суше и в воде:

разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

1. воспитание правильной осанки;
2. улучшение координации движений;
3. увеличение силы и тонуса мышц;
4. коррекция плоскостопия;
5. постановка правильного дыхания;
6. улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
7. закаливание;
8. приобретение навыков плавания – освоение плавания;
9. развитие волевых качеств;
10. эмоциональная разрядка.

Оздоровительные:

- 1.повышение сопротивляемости организма к заболеваниям
- 2.расширение адаптивных возможностей детского организма
- 3.совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма

Образовательные:

- 1.формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства
- 2.обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку

Развивающие:

- 1.развитие чувства ритма, пластики в движениях
- 2.гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног
- 3.развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций

Воспитательные:

- 1.воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, силы воли
- 2.формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального - благополучия при выполнении различных упражнений в водной среде
- 3.воспитание доброжелательных взаимоотношений между воспитанниками

Условия реализации программы

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу – 36 часов в год.

Количество детей в группе: 15 человек

Язык обучения: Государственный язык РФ-русский

Оборудование: Пояса для акваэробики, нудлсы, гантели для акваэробики.

Данная программа направлена на интеграцию физических, психоэмоциональных способностей учащегося, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

В последнее время, как альтернатива плаванию, стала очень популярна аэробика в воде, или как ее называют - акваэробика (гидроаэробика). Гидроаэробика - выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии. С помощью акваэробики укрепляются даже те мышцы и связки, которые с трудом развиваются в зале. Кроме того, разминка в воде чудесный гидромассаж всего тела.

Оздоровительный эффект от гидроаэробики выражается в улучшении показателей физического развития, улучшении функций опорно – двигательного аппарата (увеличивается сила мышц и подвижность суставов), повышении общей выносливости и увеличении эмоционального состояния детей.

Структура занятия

3 минуты - разминка на суше

5 минут – обучение базовым движениям акваэробики с предметами и без предметов

5 минут – обучение акваэробике и согласованности выполнении движений;

5 минут - подвижные игры на воде 5 минуты - свободное плавание

Занятие строится по следующей схеме:

1.Подготовительная часть,

2.Основная часть,

3.Заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

Основное направление программы - здоровьесбережение, получение основных навыков плавательных движений и умение применять их при выполнении более сложных координационных упражнений.

С целью овладения упражнениями гидроаэробики были составлены комплексы упражнений. В комплексах использованы способы отдельного обучения с применением

рассказа и показа. Упражнения выполнялись под счет в медленном темпе с небольшим количеством повторений.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием.

Основное направление программы здоровьесбережение, получение основных навыков плавательных движений и умение применять их при выполнении более сложных координационных упражнений.

Принципы и подходы к реализации программы

Программа опирается на общепедагогические принципы:

систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

сопровождения – систематическое наблюдение за развитием учащегося и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Для успешного освоения упражнений и движений в воде используются общепринятые методические приемы. Наиболее эффективны следующие методические приемы:

1. Выполнение упражнений в парах
2. Контрастные упражнения
3. Вариативность при изучении движений
4. Выполнение движений в соревновательной и игровой форме
5. Облегчение (усложнение) условий выполнения движений
6. Медленное плавание
7. Выполнение движений, держась за неподвижную опору
8. Образное сравнение и др.

Ожидаемый результат:

1. расширение кругозора учащихся
2. сформированность чувства ритма, пластики в движениях
3. умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций
4. расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде
5. повышение динамики развития движений в воде
6. развитие творческого потенциала и личностного роста учащегося
7. развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений
8. приобретение грации, пластичности, выразительности движений

Характеристики особенностей развития учащихся:

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях образовательного учреждения.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе занятий используются различные формы организации учащихся:

- групповые
- индивидуальные
- учебно-тренировочные
- сюжетные
- игровые
- контрольно-учетные
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения

Итогом реализации программы являются:

- диагностика показателей двигательной подготовленности детей

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья учащихся, снижение заболеваемости
- Расширение адаптивных возможностей детского организма
- Повышение показателей физического развития детей
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения
- Формирование нравственно-волевых качеств

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА				Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1. Начальное обучение					
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос в свободной форме, постановка
2. образовательная деятельность с элементами аквааэробики					
3	Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	4	0,5	3,5	Наглядный показ педагога на суше
4	Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	3	0,5	2,5	Наглядный показ педагога на суше
5	Упражнения связанные с координацией движений рук и ног	4	0,5	3,5	Наглядный показ педагога на суше
6	Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног	5	0.5	5	Наглядный показ педагога на суше
3. образовательная деятельность с элементами гидропластики					

7	Погружения в воду (без опоры)	2	1	1	Визуальный контроль
8	Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой	2		2	Визуальный контроль
9	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками	5		5	Визуальный контроль
10	Упражнения, связанные с лежанием на груди и спине	3		3	Визуальный контроль
11	Упражнения имитационного характера	5		5	Визуальный контроль, наглядный пример педагога на суше
4. . Передвижение в воде разными способами на различной глубине					
12	Движения ногами в воде, сидя	1		1	Визуальный контроль
13	Скольжение на груди и спине	1		1	Визуальный контроль
ИТОГО		36	4	32	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2023	25.05.2024	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Первые шаги , 2005
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. Гриф МО РФ Высшее образование

3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание Астрель АСТ
4. Вильчковский Э.С. «Развитие двигательной функции у детей» - Киев: Здоровье, 1993г.
5. Велитченко В.К. Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию Терра-Спорт
6. Волков Л.С. «Возрастные особенности детей и подростков» - Киев: Здоровье, 1991г.
7. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. С.-П., 2003.
8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2006.
9. Еремеева Т.И. Научите ребенка плавать – С.-П., 2005.
10. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения Терра-Спорт, 2009
11. Кошанов А. И Начальное обучение плаванию
12. Левин Г. Плавайте с малышами. Мн., 1981.
13. Малахов С. Учимся плавать. Журнал «Пралеска» 2004.
14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Издательство: ТЦ Сфера
15. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать Феникс
16. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.П. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
17. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста Издательство: Скрипторий 2003 : 2008
18. Педролетти Мишель Основы плавания. Обучение и путь к совершенству Феникс, 2006 г.
19. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М., 2003.
20. Ржаев К. Мы плаваем так. А вы? Журнал «Пралеска» 2000.
21. Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому. М., 1983.
22. Смирнов Р.И. Физкультура для дошкольников. Мозырь, 2007.
23. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Мн., 1998.
24. Шустова А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М., 1982.
25. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. ТЦ Сфера
26. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
27. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
28. И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
29. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва,2013г.
30. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
31. Н.В. Микляева Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
32. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.

33. Интернет-ресурсы

34. www.alleng.ru - Каталог образовательных Интернет-ресурсов
35. www.edu.ru - Федеральный портал "Российское образование"
36. www.school.edu.ru/default.asp - Российский общеобразовательный портал
37. school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
38. katalog.iot.ru - Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы
39. www.openet.edu.ru - Российский портал открытого образования
40. litpsy.ru - Сайт Библиотеки психологической литературы
41. www.runivers.ru/lib/detail.php?ID=479333 - Все выпуски журнала "Вопросы философии и психологии"
42. www.newseducation.ru - Сайт для школьников и их родителей «Большая перемена»

Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.

№1

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.

№2

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.

№3 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.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ школа № 320

Протокол № _____

от «___» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ школа № 320

_____ И. Б. Черноус

Приказ № _____

от «__» _____ 2023 г.

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности

« АКВААЭРОБИКА »

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик (ки): Зарубина Н.М.
педагог дополнительного
образования

Санкт – Петербург
2023

Пояснительная записка

Понятие аквааэробика на сегодняшний день часто употребляется как синоним слову аквафитнес, и так же объединяет различные направления оздоровительных программ занятий в воде. Аквааэробика представлена широким спектром адаптированных упражнений к водной среде, эффективность которых возрастает за счет влияния специфических условий проведения занятий, таких как дизайн бассейна, физические, эстетические свойства воды, презентабельность инструктора, специальное оборудование, удачно подобранное музыкальное сопровождение. Характерным для аквааэробики является использование разнообразных упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение, в условиях бассейнов различной глубины. Разнообразие занятий достигается путем использования специального аквафитнес-оборудования, применения разнообразных методов и методических приемов проведения занятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный (1 год обучения)

Цели и задачи:

Цель: обучение детей дошкольного возраста определенным плавательным навыкам, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для всестороннего физического развития.

Задачи коррекционных и физических упражнений на суше и в воде:

разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

11. воспитание правильной осанки;
12. улучшение координации движений;
13. увеличение силы и тонуса мышц;
14. коррекция плоскостопия;
15. постановка правильного дыхания;
16. улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
17. закаливание;
18. приобретение навыков плавания – освоение плавания;
19. развитие волевых качеств;
20. эмоциональная разрядка.

Оздоровительные:

- 1.повышение сопротивляемости организма к заболеваниям
- 2.расширение адаптивных возможностей детского организма
- 3.совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма

Образовательные:

- 1.формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства
- 2.обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку

Развивающие:

- 1.развитие чувства ритма, пластики в движениях
- 2.гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног
- 3.развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций

Воспитательные:

- 1.воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, силы воли
- 2.формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального - благополучия при выполнении различных упражнений в водной среде
- 3.воспитание доброжелательных взаимоотношений между воспитанниками

6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
	ИТОГО:												

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Основной ожидаемый результат реализации программы это:

- знания в области оздоровительной гимнастики, физической культуры и спорта;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;
- овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением терминологии.

Календарно-тематическое планирование уроков по программе Акваэробика 8-14 лет

№	<i>Тема урока</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>
1.	Вводное занятие.		
2.	Передвижения по дну бассейна бегом (в воде).		
3.	Передвижения по дну бассейна бегом (в воде).		
4.	Передвижения по дну бассейна бегом (в воде).		
5.	Передвижения по дну бассейна бегом (в воде).		
6.	Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами		
7.	Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами		
8.	Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами		
9.	Упражнения связанные с координацией движений рук и ног		
10.	Упражнения связанные с координацией движений рук и ног		
11.	Упражнения связанные с координацией движений рук и ног		
12.	Упражнения связанные с координацией движений рук и ног		
13.	Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног		
14.	Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног		
15.	Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног		
16.	Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног		
17.	Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног		
18.	Погружения в воду (без опоры)		
19.	Погружения в воду (без опоры)		
20.	Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой		
21.	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками		
22.	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками		
23.	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками		
24.	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками		

25.	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками		
26.	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками		
27.	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками		
28.	Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками		
29.	Упражнения имитационного характера		
30.	Упражнения имитационного характера		
31.	Упражнения имитационного характера		
32.	Упражнения имитационного характера		
33.	Упражнения имитационного характера		
34.	Движения ногами в воде, сидя		
35.	Движения ногами в воде, сидя		
36.	Скольжение на груди и спине		

Программа для отделения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности секции «Аквааэробика» разработана на основании следующих **нормативных документов**:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015)
4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от [03.02.2012](#), [от 13.04.2014](#), [от 02.01.2016](#), [от 10.06.2019](#)).
5. [Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16](#)

Региональный уровень

1. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
2. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 г № 03-20-2057/15-0-0.
3. Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» от 23.04.2020 г. № 03-28-3775/20-0-0.
4. [Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.08.2023 № 1064р «Об утверждении порядков формирования реестра исполнителей образовательных услуг, реестра сертификатов, реестра образовательных программ, реестра сертифицированных программ в целях реализации системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»](#)

Локальный уровень

1. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (новая редакция) принята Педагогическим советом (протокол от 17.05.2018 г. № 6), утверждена приказом директора ОУ № 70-Д от 17.05.2018 (с внесенными изменениями, утвержденными приказом директора ОУ № 127-Д от 15.05.2020).

2. Устав ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 4756-р от 24.10.2014).

3. Положение о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)).

Организация учебно-тренировочного процесса в отделении дополнительного образования в секции «Спортивное Плавание» будет осуществляться в соответствии с требованиями Роспотребнадзора на 2023-2024 учебный год, а именно:

1. Посещение секционного занятия группой детей (12-15) человек будет проходить на территории бассейна общеобразовательного учреждения (ГБОУ школа № 320 Приморского района), количество квадратных метров зеркала воды на человека соответствует нормам СанПиНа (5 кв.м.) и позволяет проводить занятие, соблюдая социальную дистанцию.
2. Проветривание осуществляется после каждой группы занимающихся и частично во время самого тренировочного процесса.
3. Занятия так же могут проводиться и на территории спортивной площадки школы, для проведения общей физической подготовки, если позволяют погодные условия и материально-техническое оснащение спортивного ядра образовательного учреждения.
4. Посещение занятия разрешается только после проведения термометрии при входе в учебное учреждение на первом этаже, проводимое тренером, ведущим секцию.
5. Все участники секционного занятия должны иметь средства индивидуальной защиты (маски), использование СИЗов происходит по желанию.
6. Раздевалки разделены по группам, в каждой используется устройство очищения и ионизации воздуха (облучатель-рециркулятор), который работает в течении всего времени тренировочного процесса.
7. Занятия, проводимые с элементами дистанционного обучения, во время обострения эпидемиологической ситуации в связи с распространением вируса, подразумевают работу с учащимися, используя платформы Сферум, RUTUBE. Это позволяет проводить занятие как в режиме онлайн, так и осуществляя взаимодействие с детьми заочно, используя систему самоконтроля (дневники самонаблюдения с подписью родителей о выполнении того или иного задания, видеозаписи выполненного практического действия или письменной работы – эссе о просмотре того или иного видеоматериала).
8. Для проведение теоретических занятий возможно и в актовом зале, для просмотра видеоматериалов, кинолент о избранном виде спорта, технических элементов и записей спортивных игр, рассадка производится в соответствии с соблюдением норм и правил СанПиНа, соблюдая социальную дистанцию в 1,5метра.
9. Программа скорректирована для работы на 2023-2024 учебный год.