

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ЗАВОДСКОГО РАЙОНА»

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № 1
от «30» 08 2017г.
Председатель МОУ Косин! Косин

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1

от «31» 08 20 17 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
О.Г. Макеева

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акваэробика»
для детей: 12-18 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Панкратова Елена Петровна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Кемерово 2006

Обсуждена на методическом объединении

протокол № 1
от «30» 08 2018 г.

Председатель МОУ Хасанов Хасан

Утверждена педагогическим советом

протокол № 1
от «30» 08 2018 г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района»

О.Г. Макеева



Обсуждена на методическом объединении

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Председатель МОУ ____ / ____

Утверждена педагогическим советом

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района»

____ /О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Председатель МОУ ____ / ____

Утверждена педагогическим советом

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района»

____ /О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Председатель МОУ ____ / ____

Утверждена педагогическим советом

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района»

____ /О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Председатель МОУ ____ / ____

Утверждена педагогическим советом

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района»

____ /О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Председатель МОУ ____ / ____

Утверждена педагогическим советом

протокол № ____
от «__» ____ 20__ г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района»

____ /О.Г. Макеева

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная общеразвивающая программа разработана для возрастной группы 12 – 18 лет.

Аквааэробика – лучший способ приобщиться к физическим нагрузкам. Тренировки в воде показаны также многим. Это отличный способ держать свое тело в постоянном тонусе независимо от возраста, пола, уровня физической подготовки.

Из самого понятия аквааэробика становится ясно, какой вид нагрузок предлагает данный вид спорта. Это комплекс упражнений, схожий с обычной аэробикой, который выполняют в воде, чаще всего в бассейне. Приоритетом национальной политики государства является «формирование здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся» (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст. 17. П. 4). В связи с выше сказанным становится понятно, что программа Аквааэробика является актуальной.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления организма занимающихся, физического развития с помощью аквааэробики.

Задачи:

Личностные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.
- воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли.

Метопредметные:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

- Развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне.

- Укрепление здоровья занимающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической работоспособности, спортивной тренированности.

- Развитие координации движений и основных физических качеств.

- Развивать двигательные способности посредством аквааэробики.

- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – аквааэробика.

- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

- Обучение простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

1.3 Содержание программы**Учебный план**

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
п/п	Раздел			
1.	Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж.	2	0	2
2.	Базовая аквааэробика.	6	44	50