

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Курортного района

ГБОУ СОШ № 324

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет ГБОУ
СОШ № 324 Курортного
района Санкт-Петербурга

Протокол №1 от 31.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бокий Т.А.

Протокол №1 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Петрук Д.А.

Приказ №201 от 31.08.2026г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EB738F161DD9A46C4BF1066BVCFB6AAE
Владелец: Петрук Дина Антоновна
Действителен: с 22.10.2025 до 15.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АКВААЭРОБИКА»

для обучающихся 3,4 классов

Санкт-Петербург, 2026

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Рабочая программа по внеурочной деятельности по курсу «Аквааэробика» для 3 классов является частью Образовательной программы ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:
- - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06 октября 2009 г. №373 (с дополнениями и изменениями);
- - Учебный план ГБОУ СОШ № 324 на 2026- 2027 учебный год,
- План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга на 2025 – 2026 учебный год;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №89 от 28.09.2020 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В настоящее время особую социальную значимость имеет сохранение и укрепление здоровья, профилактика различного рода заболеваний у населения. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Водная среда и плавание обладают мощным воздействием на организм занимающихся. Однако их использование в оздоровительных целях требует специально организованного педагогического подхода с учетом специфики водной среды. Обучение населения плаванию представляет собой задачу государственного значения. Оздоровительное плавание имеет большое значение для реализации Федеральной программы развития физической культуры, стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Аквааэробика — это вид оздоровительно-рекреативной физической культуры, в которой используется сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением для повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья.

Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные). Для активизации движений в воде и обеспечения эмоционального подъема на занятиях используется оборудование (пояса, нудлы, гантели, ботинки, перчатки).

Используя физические свойства воды (плотность, теплопроводность и т.д.), занятия аквааэробикой позволяют индивидуально дозировать двигательную нагрузку, а также оптимизировать двигательный режим занимающихся.

Погружение в воду вызывает изменение в процессах, связанных с регулированием тепла в организме, расходуются дополнительные калории на согревание тела. Это происходит из-за того, что температура воды ниже тела на 6-10 градусов.

Водная среда обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них — это выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление. Из-за свойства выталкивания в воде гравитационная сила уменьшается, вследствие этого нагрузка на позвоночник и суставы минимальна. Вес становится легче, поэтому резко снижается травматизм при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений.

В то же время упражнения, направленные на преодоление силы выталкивания, способствуют улучшению мышечного тонуса.

В связи с тем, что сопротивление воды значительно превосходит сопротивления воздуха, поэтому требует больших усилий, чем при занятиях на суше. Именно преодоление телом сопротивления воды дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию движений.

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови по организму. Это увеличивает объем крови, поступающей во внутренние органы, например, в почки. Следовательно, они начинают функционировать более активно.

Таким образом, эффективность аквааэробики заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую дыхательную и нервную системы и имеет ряд преимуществ перед другими известными видами оздоровления.

Настоящая Программа предусматривает проведение групповых занятий с девочками и мальчиками в возрасте от 9 до 10 лет, имеющих начальную плавательную подготовку и медицинский допуск к занятиям аквааэробикой.

Курс данной программы рассчитан на 34 занятия, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 мин.

Занятия проводятся в закрытом бассейне, длина дорожки 25 м., глубина от 140 см. до 180 см., что позволяет занимающимся находиться в состоянии гидроневетомости, и тем самым увеличивать динамическую нагрузку, одновременно снижая нагрузку на опорно-двигательный аппарат максимально снижена.

Занятие строится на сочетании плавательных, общеукрепляющих, профилактических, игровых упражнений и упражнений локального воздействия на различные группы мышц с применением исходных положений: стоя, полусидя, лежа, с предметами и без них и включают в себя физические упражнения, которые подбираются в порядке усложнения. Также используются элементы синхронного плавания.

Классификация упражнений аквааэробики, используемых при проведении занятий:

- по своей цели: общеразвивающие и профилактические упражнения;
- упражнение локальной направленности (по воздействию на отдельные группы мышц);
- плавательные упражнения;
- игровые упражнения.

Общеразвивающие упражнения повышают физическое развитие, укрепляют опорно-двигательный аппарат, формируют мышечный корсет. Упражнения объединяются в блоки (для мышц рук, плечевого пояса и туловища; упражнения на растягивание, расслабление и дыхания).

Упражнения локального воздействия формируют телосложения женщин, особенно в "проблемных" зонах (талия, ягодицы, бедра). Упражнения делятся на 4 блока:

- упражнения у неподвижной опоры;
- упражнения с плавательными досками;
- упражнения с поддерживающими палками;
- упражнения с поддерживающими поясами.

В каждый из блоков входит по 5 групп упражнений:

- для развития мышц передней поверхности бедра;
- для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц;
- для развития мышц боковой поверхности бедра;
- для развития мышц внутренней поверхности бедра;
- для развития мышц брюшного пресса.

Профилактические упражнения включают:

- релаксацию с элементами аутотренинга и дыхательные упражнения, самомассаж (гидромассаж).

Дыхательные упражнения можно выполнять на суше и в воде с целью повышения эффективности дыхания. Во время занятий на воде добавляется группа упражнений на координацию дыхания и правильных движений.

Плавательные упражнения обычно используют для совершенствования техники плавания и обучению плаванию с нуля. Подбор упражнений определяется исходя из уровня плавательной подготовки занимающихся.

Игровые упражнения имеют своей целью повысить эмоциональность занятий. Выбор игры зависит от цели занятия, количества занимающихся, их возраста и уровня подготовки и условий проведения урока. Игры рассматриваются как средство активного отдыха.

Цели программы:

1. Внедрение аквааэробики в процесс физического воспитания людей с разными потребностями.
2. Повышение двигательной активности во время занятий в воде.
3. Формирование положительного отношения к своему телу, путем занятий физическими упражнениями в воде, повышение качества жизни занимающихся
4. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы:

1. Выработать у занимающихся мотивационно - целостной установки на качественное выполнение упражнений.
2. Сформировать жизненно необходимые двигательные навыки, прививать навык правильной осанки.
3. Развивать физические качества: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.
4. Укрепить здоровье путем физических упражнений в воде через улучшение кровообращения.
5. Дать необходимые теоретические знания в области гигиены и оздоровительной физической культуры.
6. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества.

Ценностными ориентирами содержания программы являются:

Эффективность проведенных занятий в рамках данной программы проводится путем анкетирования занимающихся на конечном этапе проведения тренировок. Планируется, что в результате проведения занятий по аквааэробике у занимающихся будут замечены следующие результаты:

- повышение настроения
- улучшение физических показателей организма
- освоение правил безопасности на воде
- укрепление здоровья
- увеличение мышечной силы, выносливости и общего тонуса мышц
- улучшение циркуляции кровотока, который способствует застою крови и лимфы
- избавление от жировых отложений
- развитие потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в воде

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностными результатами изучения данного факультативного курса являются:

- **Здоровый образ жизни:** Формирование устойчивой привычки к регулярным занятиям физической культурой, осознание ценности здоровья и безопасного поведения на воде.

- **Самодисциплина и волевые качества:** Развитие целеустремленности, настойчивости в преодолении трудностей, умения управлять своими эмоциями и доводить начатое дело до конца.
- **Положительная самооценка:** Повышение уверенности в себе, принятие своего тела, улучшение психоэмоционального состояния благодаря регулярной физической активности.
- **Социальная адаптация и экологическая культура:** Умение работать в команде (синхронное выполнение упражнений), уважительное отношение к партнерам по занятиям и тренеру, соблюдение правил гигиены и бережное отношение к имуществу бассейна.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Умение понимать и сохранять учебную задачу, поставленную педагогом.
- Способность планировать свои действия в соответствии с двигательной задачей.
- Навыки самоконтроля и коррекции: умение оценивать правильность выполнения движений по собственным ощущениям и замечаниям наставника.

Познавательные УУД:

- Понимание физиологических основ влияния аквааэробики на организм (влияние сопротивления воды, давления, температурного фактора).
- Способность анализировать технику выполнения упражнений (сравнивать свои движения с образцом).
- Освоение терминологии аквааэробики и базовых понятий физической культуры.

Коммуникативные УУД:

- Умение координировать свои действия с действиями других участников группы (особенно при групповых связках и построениях).
- Способность слушать тренера, задавать вопросы и конструктивно воспринимать критику.
- Навыки бесконфликтного общения в условиях совместной спортивной деятельности.

Предметные результаты отражены в содержании программы.

Определяют конкретные знания, умения и навыки, полученные непосредственно в процессе освоения программы по аквааэробике.

- **Знания:**
- Правила техники безопасности и поведения на воде.
- Назначение и правила использования специального инвентаря (нудлы, аквапояса, аквагантели, перчатки).
- Основы музыкальной грамоты: умение слышать сильную долю, двигаться в такт и темп музыки.
- **Умения и навыки:**
- Уверенное удержание на воде в вертикальном положении с инвентарем и без него.
- Правильное выполнение базовых шагов аквааэробики
- Умение синхронизировать движения рук и ног в условиях сопротивления водной среды.
- Способность выполнять комплексы упражнений заданной интенсивности (кардио, силовые, на гибкость).
- **Физическое развитие:**
- Повышение общего уровня выносливости, силы, гибкости и координации движений.
- Улучшение осанки и укрепление мышечного корсета.
- Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Содержание программного материала.

Занятия проводятся в течение 40 минут, допускается использование музыкального сопровождения.

В *подготовительную часть* включаются плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой.

В *основной части* занятия проводится тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, состоящая из разнообразных активных движений на различные группы мышц с индивидуальным контролем интенсивности.

Силовая тренировка, направленная на преимущественную работу мышц туловища и мышц разгибателей с варьированием количества повторений упражнения в зависимости от глубины воды, уровня подготовленности и физической формы занимающихся.

Силовые упражнения чередуются с сериями упражнений в движении, чтобы тело оставалось разогретым.

Заключительная часть проводится как в конце, так и в заключительной части занятия. В первом случае она включает в себя несложные перемещения. Финальная заминка состоит из лёгких ритмичных плавных движений, за которыми следуют игры на воде, свободное плавание.

Перечень упражнений, используемых на занятиях аквааэробикой:

1. Повернуться лицом к бортику бассейна и взяться за поручень - вода должна достигать уровня груди. Держась руками за бортик, левую ногу согнуть в колене и поднять ее максимально вверх. Затем с усилием отвести ногу назад, следя за тем, чтобы пятка смотрела в потолок. После чего нога снова возвращается вперед. Живот втянут, осанка ровная. Выполняется 15 раз одной ногой и 15 раз другой в быстром темпе. Повернуться к бортику боком и поднять в воде прямую ногу в бок. 15 раз одной ногой и 15 раз другой.

Методические указания: упражнение делается на вытянутых руках от бортика, спина непременно прямая. Если плечи будут ссутулены, будет работать другая группа мышц. Чем быстрее темп этого упражнения, тем эффективней результат. Для выполнения упражнения использовать пояс. Также работают плечи, мышцы со стороны груди и спины, трицепсы. Выполняется, стоя по плечи в воде, чтобы вытянутые в стороны руки находились под водой.

2. Сделать 4-8 движений, как приставным «шагом» влево (под музыку). Обе руки вытянуты вправо и на каждый «шаг» руки перемещаются в сторону движения - влево. Когда «шаг» закончен, руки возвращаются в исходную позицию.

3. И. п. сидя «верхом на нудлсе» выполняются упражнения, имитирующие бег. Встать ровно, осанка прямая, живот втянут, вода доходит до груди. Это простое и очень эффективное упражнение можно выполнять в любом открытом водоеме. Задействованы все группы мышц. Делается в промежутке между другими упражнениями.

4. Лечь на спину, лицо остается над водой, ноги вытянуты и не поднимаются над поверхностью, плечи погружены в воду, руки помогают сохранять равновесие. Поднять плечи, не меняя при этом положения ног. Выдох. Опускаете плечи в исходное положение. Вдох.

Методические указания: стараться не сгибать ноги, выполняя упражнение. Если не получается самостоятельно, нужно зацепиться ногами за поручень. Это упражнение будет особенно полезно тем, кто плохо плавает, оно помогает почувствовать свое тело в воде.

4. И.П. стоя по грудь в воде, подпрыгивать, вращаясь вокруг оси на 360 градусов. Руки помогают вращению. 4 поворота в одну сторону, 4 - в другую. Можно поворачиваться попеременно в одну и другую стороны.

Техническое оснащение занятия

Занятия проводятся в большом плавательном бассейне. Длина бассейна 25 м., глубина от 1,4 до 1,8 м.

На занятиях по мере необходимости может использоваться следующие специальные приспособления, которые позволяют выполнять в воде самые разнообразные упражнения, прорабатывающие определенные группы мышц:

- аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении в глубоком бассейне.
- аквагантели, которые также используются для увеличения сопротивления воде.
- нудлс, (специальное поддерживающее устройство для занятий).
- резиновые ласты
- музыкальный центр, диски, электронные носители.

Кроме того, занимающийся для занятий в бассейне должен иметь резиновую шапочку и закрытый купальник, и предметы личной гигиены для мытья в душе.

Календарно-тематическое планирование по курсу «Аквааэробика» 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.	1	
2	Понятие аквааэробики. Диагностика навыков детей.	1	
3	Выявление уровня подготовленности детей. Обучение разнообразным передвижениям на воде. Освоение базовым упражнениям по аквааэробике.	1	
4	Аквааэробика для начинающих. Задачи урока для начинающих.	1	
5	Базовые движения руками и ногами. Подвижные игры с элементами аквааэробики.	1	
6	Использование свойств воды для регулирования интенсивности. Использование площади опоры для регулирования интенсивности.	1	
7	Изменение центра тяжести для повышения нагрузки. Терминология. Подача команд.	1	
8	Основные этапы объяснений заданий. Разноименная работа в воде, как основа высокой	1	

	нагрузки.		
9	Формирование у обучающихся музыкально-ритмических композиций на воде. Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц для увеличения эластичности и выносливости.	1	
10	Использование оборудования в аквааэробике. Доски, пояса. Свободные движения под музыку.	1	
11	Составление и разнообразие мини-связок. Упражнения с досками под музыку.	1	
12	Практические занятия на воде мелкой и средней глубины. Упражнения с аква-поясами под музыку.	1	
13	Аквааэробика для подготовленных. Безопасность и предотвращение травм. Способы повышения интенсивности.	1	
14	Повышение интенсивности за счет упражнений в воде. Игры «Рыбы и сеть», «Караси и карпы».	1	
15	Повышение интенсивности за счет увеличения скорости движения. Повышение интенсивности за счет увеличения амплитуды.	1	
16	Инструктаж по технике безопасности. Варианты движения по направлениям. Исполнение резкой смены направления.	1	
17	Использование мини-связок в уроке. Силовые классы в аквааэробике. Развитие силовой выносливости.	1	
18	Развитие скоростной выносливости. развитие	1	

	"взрывной силы". Форматы силовых и комбинированных уроков.		
19	Использование оборудования в аквааэробике. Гантели, нудлы, лопатки для плавания, ласты, доски. Правила использования оборудования во избежание травматизма.	1	
20	Техника выполнения упражнений с различным оборудованием. Игра «Охота за сокровищами».	1	
21	Виды упражнений, темп, дозировка при использовании различных видов оборудования.	1	
22	Использование оборудования для увеличения сопротивляемости. Использование оборудования для увеличения плавучести.	1	
23	Уроки с гибкими палками "нудлс". Цели и задачи использования данного оборудования.	1	
24	Использование нудлс как поддерживающего и силового оборудования. Упражнение с одной гибкой палкой.	1	
25	Использование нудлс для повышения баланса и развития внутримышечной координации. Упражнения с двумя гибкими палками.	1	
26	Уроки с аква-гантелями. Цели и задачи использования данного оборудования.	1	
27	Упражнения на улучшение гибкости с аква-гантелями под музыку. Сочетание упражнений с нудлами и аква-гантелями.	1	
28	Использование аква-гантелей как	1	

	поддерживающего и силового оборудования. Сочетание упражнений с нудлами и аквагантелями, досками.		
29	Варианты движения по направлениям в ластах. Игры на воде в ластах. «Охота за сокровищами», «Караси и карпы», «Гонка катеров».	1	
30	Разнообразие связок с использованием оборудования в аквааэробике. Игры на воде в ластах. «Гонка катеров».	1	
31	Практическое занятие на воде мелкой глубины с использованием оборудования. Игры "Звезда", "Поплавок".	1	
32	Практическое занятие на воде средней глубины с использованием оборудования. Игры "Поплавок", "Бомбочка", "Оловянные солдатики".	1	
33	Танцевальные упражнения в аквааэробике. Упражнения с различным оборудованием в парах, группах.	1	
34	Упражнения на расслабление. Игры с прыжками и элементами плавания.	1	

Список литературы

1. Едешко Е.И. Комплексная система физического воспитания студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учебно-методическое пособие / Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. - Гродно: ГрГУ, 2002.- 140с.
2. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. - М.: ФАИР -Пресс, 2000. - 95с.
3. Морозова Г.С. Организация практических занятий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем / Т.С. Морозова, С.Н. Морозов // Материалы 2-ой Международной научно-практической конференции «Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в ВУЗе». Под ред. Кислицина Ю.Л. - М.: РУВД, 2006. - С. 38-46.

4. Филатова Е.В. Аквааэробика. Учебно-методический комплекс / Е.В. Филатова. - М.: Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. - 92 с.
5. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Аквааэробика.- М.: РГАФК, 1996. - 30с.
7. Горцев Г. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг. - М.: ЭКСМО, 2004.
8. Захаркина В.А., Яных Е.А. Аквааэробика. - М.: АСТ, 2006. - 128с.
9. Казанцева А. Беременность и фитнес. - М.: Эксмо, 2005. - 98с.
10. Коваленко Н.П., Смагин С.Ф. Нервно-психические расстройства у женщин до и после родов. // Сб. материалов конференции по перинатальной психологии. - СПб., 2001. - С.173.
11. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде /пер. с англ./. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 256с.
12. Мелхерм У. Плавание для беременных. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - С.5.
13. Меньшуткина Т.Г., Непочатых М.Г. Аквафитнес и питание. - М., 2005.
14. Меньшуткина Т.Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: Монография / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. - 192с.
15. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика: 120 упражнений: Пер. с англ. -Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 125с.
16. Филиппова Г.Г. Психологические факторы нарушения беременности и материнства. // Сб. Науч. трудов по материалам II-й Международной конференции. / Под ред. И.В.Добрякова- СПб., 2003. - С.34-35. 20. Чинарова Е. Аквапузики. // Беременность. - 2005. - №1 (январь).
17. Шамова Е. Аквааэробика и беременность. // Беременность. - 2007.
18. Шибалкина М.Г. Использование средств гидроаэробики в процессе занятий оздоровительным плаванием: Дис.канд. пед. наук. СПб, 1997. -200с.