

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА
ЮНЫХ»**

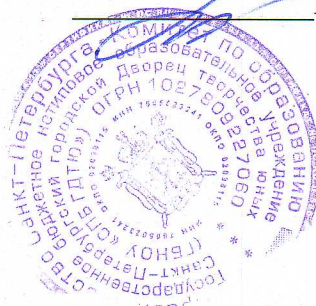
ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Учебно-оздоровительного отдела
№ 3 от «22» марта 2017г.

 Н.В. Галова
руководитель структурного подразделения

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 108/2017 от «25» 03 20 17 г.
генеральный директор
М.Р. Катунова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОСНОВЫ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Муратова Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования
Висленева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 7 от «18» 03 2017г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Рабочая программа.....	10
4. Оценочные и методические материалы.....	16
5. Приложения.....	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы синхронного плавания» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения — общекультурный.

Синхронное плавание является одним из немногих женских видов спорта, гармонично развивающий растущий организм девочек и девушек в водной благоприятной среде. Вид спорта очень зрелищный, привлекающий своими необычными движениями и перестроениями в воде под музыкальное сопровождение.

Неоспоримо и оздоровительное значение занятий, так как они направлены на формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающихся.

Синхронное плавание очень полезно для девочек. Оно способствует развитию правильной осанки, силы и выносливости, укрепляет опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, способствует повышению иммунитета. Также занятия данным видом спорта способствуют улучшению координации движений, развитию гибкости, пластичности и чувству ритма.

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Занятия по программе способствуют укреплению здоровья, содействуют развитию физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся, а также выработке у учащихся чувства коллективизма, взаимовыручки, умения работать в команде.

Отличительной особенностью программы является широкий круг решаемых задач, охват большой возрастной группы детей и подростков от 7 до 12 лет с разным уровнем плавательной подготовки.

Синхронное плавание может быть как индивидуальным, так и командным, что помогает развитию коллективизма, а также возможности для обучающихся самореализоваться. Синхронное плавание по сравнению с другими дополнительными общеобразовательными (общеразвивающими) программами, реализуемыми в Учебно-оздоровительном отделе, обладает красочностью выступлений, органичным исполнением движений, сочетанием силы и грации, возможностью совершенствования физической и эстетической культуры обучающихся, обучает работать в команде

Адресат программы. Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-12 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию.

Для занятий по программе необходимо предоставить справку от педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий в бассейне, спортивном зале.

Дети до 12 лет должны предоставить дополнительно справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз перед началом занятий в бассейне и в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца.

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи (с учетом возрастных особенностей):

Обучающие:

- освоение учащимися знаний о физических свойствах воды;
- освоение учащимися знаний о мерах безопасности на воде;
- освоение учащимися терминологии синхронного плавания, названий основных фигур и гребков;
- освоение учащимися основ техники спортивных способов плавания, стартов.

Развивающие:

- развитие у учащихся физических качеств (выносливость, скорость, силовые возможности, гибкость);
- развитие у учащихся двигательной координации в водной среде;
- развитие у учащихся эмоционально-волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание у учащихся смелости, уверенности в собственных силах, дисциплинированности;
- активизация интереса к дальнейшим занятиям синхронным плаванием;
- формирование здорового образа жизни через интерес к физической культуре, спорту и любимому виду физической деятельности;
- воспитание у учащихся определенных ценностных ориентиров: умение работать и общаться в коллективе, формированию дружелюбных отношений.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на широкий возрастной диапазон, поэтому группы формируются в зависимости от возраста, и делятся на 2 возрастные группы:

- 1) Возраст детей 7 - 9 лет;
- 2) Возраст детей 10 - 12 лет.

В соответствии с возрастом для каждой группы составляется индивидуальное календарно-тематическое планирование, с учетом возрастных особенностей учащихся.

Объем и сроки освоения программы.

Продолжительность освоения программы — 1 год, 128 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (1 час в спортивном зале, 1 час в бассейне).

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Реализация программы поручена педагогам дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура», без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

– Бассейн, включая следующее оборудование и инвентарь:

стартовая тумба;

плавательные доски;

нудлсы;

спасательный шест.

– Спортивный зал для общей и специальной физической подготовки, включая следующее спортивное оборудование и инвентарь:

гимнастические коврики;

гимнастическая стенка;

гимнастические скамейки;

хореографический станок;

музыкальный центр.

Особенности организации образовательного процесса

В программе «Синхронное плавание» используются здоровьесберегающие технологии, что дает возможность учащимся для сохранения здоровья, формирования у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применения полученных знаний в повседневной жизни. Также в программе задействованы игровые технологии.

Основной формой занятий является фронтальная, групповая и коллективная формы. Занятия проводятся в спортивном зале и в воде, и состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная. Включает в себя переодевание, построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, подготовительные упражнения на суше. В подготовительную часть входит занятие в спортивном зале, принятие необходимых гигиенических процедур перед занятием в чаше бассейна. Принятие душа обучающимися с тщательным мытьем является обязательным в соответствии с п.3.1.12.3 СанПиН 2.1.2.1188-03. Педагог дополнительного образования в обязательном порядке на каждом занятии разъясняет необходимость соблюдения гигиенических правил, контролирует их выполнение. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

II часть: основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения.

III часть: заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

По форме организации занимающихся на занятиях используется и групповой, и фронтальный, и индивидуальный методы, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

Главным принципом при планировании обучения детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к нагрузкам, направленных на развитие основных физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

- *систематичность* – занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия

несравненно больший эффект, чем эпизодические;

- *доступность, сознательность* – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- *наглядность* – 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;
- *личностная ориентация* – учет разноуровневого развития и состояния каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
 - наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами)
 - практический (упражнения, многократные повторения, соревнования)
 - игровой (используются игры, решающие определенные задачи обучения)
- Особенностью реализации программы является обязательное присутствие

медицинского работника на занятиях.

Планируемые результаты

Основные темы программы обучающиеся осваивают вне зависимости от возраста, но меняются методики и технологии подачи материала. объем теоретических и практических знаний и умений при этом обязательно соответствует возрасту обучающихся.

Для обучающихся разного возраста предусмотрены разные контрольные нормативы при итоговом контроле по освоению программы: различная дистанция передвижения синхронного плавания с помощью гребковых движений руками, разработана шкала допустимых незначительных ошибок с учетом возрастных особенностей.

Личностные

- у учащихся воспитана смелость, уверенность в собственных силах, дисциплинированность;
- учащиеся приобрели определенные ценностные ориентиры – умение работать и общаться в коллективе, формирование дружелюбных отношений.

Метапредметные

- у учащихся развились физические качества (силовые возможности, гибкость);
- у учащихся развилась двигательная координация в водной среде.

Предметные

- учащиеся освоили знания о физических свойствах воды;
- учащиеся освоили знания о мерах безопасности на воде;
- учащиеся освоили терминологию синхронного плавания, названия основных фигур и гребков;
- учащиеся освоили знания основы техники спортивных способов плавания, стартов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Возраст учащихся 7-9 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	56		56	Тест на уровень общей и специальной физической подготовки
3	Ознакомление со свойствами водной среды	6	1	5	Викторина «Что ты знаешь о воде?»
4	Основы техники плавания кроль на спине	11	1	10	Тест 1.
5	Основы техники плавания кроль на груди	7	1	6	Тест 2.
6	Основы техники плавания брасс	6	1	5	Тест 3.
7	Основы техники способов передвижения в синхронном плавании.	17	2	15	Тест 4.
8	Учебные прыжки	5	1	4	Игра «А ну-ка прыгни!»
9	Основы техники выполнения элементов и фигур синхронного плавания.	14	2	12	Игровой тест «Море волнуется раз»
10	Открытое занятие	4		4	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	128	10	118	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Возраст учащихся 10-12 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка		58	58	Тест на уровень общей и специальной физической подготовки
3	Ознакомление со свойствами водной среды	1	2	3	Викторина «Свойства воды»
4	Основы техники плавания кроль на спине	1	9	10	Тест 1.
5	Основы техники плавания кроль на груди	1	5	6	Тест 2.
6	Основы техники плавания брасс	1	5	6	Тест 3.
7	Основы техники способов передвижения в синхронном плавании.	2	15	17	Тест 4.
8	Учебные прыжки	1	4	5	Состязание по прыжкам
9	Основы техники выполнения элементов и фигур синхронного плавания.	2	15	17	Тест 5.
10	Открытое занятие		4	4	Показательные выступления
	ИТОГО	10	118	128	