

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Учебно-оздоровительного отдела
(протокол от 22.11.22 № 2)

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
М.Р. Кагунова
(приказ № 100 -ОД от 22.11.22 г.)



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Я – пловец! Первые шаги»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Николаева Елена Леонидовна,
заведующий учебным сектором,
Баум Жанна Романовна,
педагог дополнительного образования.

ОДОБРЕНА
Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 01.12.2022 № 4)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Я – пловец! Первые шаги» (далее, программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Актуальность программы состоит в том, что занятия плаванием – это средство укрепления организма учащихся любого возраста. Плавание формирует правильную осанку, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему.

Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Спорт развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, прививаются гигиенические навыки. Дети, преодолевшие боязнь воды и умеющие держаться на воде, с радостью продолжают дальнейшее освоение спортивных способов плавания.

Программа «Я пловец! Первые шаги» построена на основе программы «Вода — родная стихия», но предполагает более глубокое изучение основных спортивных способов плавания за счет увеличения учебных часов.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Адресат программы. Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-14 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз.

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся. Дети подразделяются на следующие возрастные группы:

- 1 группа дети 7-9 лет;
- 2 группа дети 10-12 лет;
- 3 группа 13-14 лет.

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди, для детей 13-14 лет предусмотрено более углубленное изучение техники плавания баттерфляй и брасс.

Цель программы - создание условий для обучения детей жизненно важному навыку – плавание как средству развития физических и личностных качеств.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Обучающие задачи:

- обучить основным спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй).

Развивающие задачи:

- развить двигательные навыки;
- научить работать со специальным инвентарём;
- развивать подвижность в суставах, улучшить координационные способности;
- укрепить и закалить организм.

Воспитательные задачи:

- привить навыки самодисциплины;
- развить силу воли, усидчивость.

Условия реализации программы.

Условия набора и формирования групп:

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-14 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз.

Количественный состав группы - 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Сроки реализации программы

Освоение рассчитано на один год обучения. (1 год - 92 часа).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Занятие состоит из занятия в спортивном зале и занятия на воде.

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст и навыки плавания занимающихся. Дети подразделяются на следующие возрастные группы:

- 1 группа дети 7-9 лет;
- 2 группа дети 10-12 лет;
- 3 группа дети 13-14 лет.

В зависимости от навыков плавания возрастной состав групп может изменяться.

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди, для детей 10-14 лет предусмотрено углубленное изучение техники плавания баттерфляй и брасс.

Формы организации деятельности на занятии.

Основной формой занятий является занятие, которое проводится в спортивном зале и в воде и состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная. Включает в себя построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, подготовительные упражнения на суше. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке. В подготовительную часть также входит 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. Основная и заключительная части занятия проходят в воде.

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.

В основе принципов построения физической подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. 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.

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе «Я - пловец! Первые шаги» учащиеся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

Предметные:

- будет обучен основным спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй).

Метапредметные:

- будут развиты двигательные навыки;
- научится умение работать со специальным инвентарём;
- разовьется подвижность в суставах, улучшены координационные способности;
- будет укреплен и закален организм.

Личностные:

- будут привиты навыки самодисциплины;
- будет развита сила воли, усидчивость.