

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Учебно-оздоровительного отдела
(протокол от 21.08.2023 № 7)

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.Р. Катунова
ОД от 29.08. 2023)



Дополнительная общеразвивающая программа

Я люблю плавать

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок освоения: 3-6 дней

Уровень освоения: общекультурный

Разработчики:

Николаева Елена Леонидовна,
заведующий учебным сектором,
Кулакова Анастасия Алексеевна,
педагог дополнительного образования.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
окол от 29.01.2023 № 10)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я люблю плавать» (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.

Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на человека. Благодаря систематическим занятиям плаванием у подростка устраняется повышенная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, происходит закаливание организма.

Программа по обучению и совершенствованию навыков плавания ориентирована на детей школьного возраста 10-17 лет. Дети со школьного возраста могут освоить способы плавания: кроль на груди, кроль на спине. Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Адресат программы: данная программа адресована школьникам 10-17 лет, не имеющим противопоказаний к занятиям в бассейне и тренажерном зале. Группы формируются по возрастам: 10-13 и 14-17 лет. Для допуска к занятиям обучающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне и в спортивном либо тренажерном зале.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок освоения – 3-6 дней. В зависимости от количества дней реализации программы, часы в учебном плане могут меняться.

Объем программы – 12 часов.

Цель программы – обучение навыкам плавания, как средству развития физических и личностных качеств.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных **задач:**

Обучающие задачи:

- познакомить со свойствами воды;
- разучить имитационные упражнения на сухе;
- обучить навыкам различных видов плавания.

Развивающие задачи:

- развить двигательные навыки;
- улучшить координацию движений.

Воспитательные задачи:

воспитать волевые качества: силу воли, целеустремлённость, самодисциплину.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия набора и формирование групп

Принимаются все желающие в возрасте от 10 до 17 лет при наличии отрицательного соскоба на энтеробиоз и разрешения от педиатра. Специальная подготовка не требуется.

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Режим занятий

Занятие состоит из двух взаимосвязанных частей: занятие в спортивном зале и занятие на воде.

Формы организации и проведения занятий.

Занятия проходят в форме тренировки, в процессе которой используется объяснение, показ упражнения, демонстрация обучающимися усвоенного материала.

Материально-техническое обеспечение

На занятиях используется оснащение спортивного зала: скамейки, коврики, музикальный центр и чаша бассейна, включая специальный инвентарь для плавания.

Кадровое обеспечение.

По данной программе могут работать педагоги дополнительного образования, имеющие специальную подготовку.

Планируемые результаты

Предметные:

- познакомятся со свойствами воды;
- разучат имитационные упражнения на сухе;
- познакомятся с различными видами плавания.

Метапредметные:

- усовершенствуют двигательные навыки;
- укрепят здоровье.

Личностные:

разовьют волевые качества – силу воли, целеустремлённость;
получат навыки самодисциплины.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Я люблю плавать» для детей 10-13 лет

12 часов

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях. Входящий контроль по ОФП и навыкам плавания	1	0,5	0,5	Опрос по правилам поведения Выполнение упражнений
2. Общеразвивающие и специальные упражнения.	2	0	2	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
3. Ознакомление со свойствами водной среды.	2	1	1	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
4. Основы техники плавания кроль на спине.	3	1	2	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
5. Основы техники плавания кроль на груди	3	1	2	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
6. Контрольное занятие	1	0	1	Итоговый контроль, задание проплыть 25 м
ИТОГО	12	3,5	8,5	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Я люблю плавать»
Возраст 10-13 лет

Задачи:

Обучающие задачи:

- познакомить со свойствами воды;
- разучить имитационные упражнения на сухе;
- обучить начальным навыкам различных видов плавания.

Развивающие задачи:

- развить двигательные навыки;
- улучшить координацию движений.

Воспитательные задачи:

- воспитать волевые качества: силу воли, целеустремлённость самодисциплину.

Планируемые результаты:

Предметные:

- познакомятся со свойствами воды;
- разучат имитационные упражнения на сухе;
- познакомятся с различными видами плавания.

Метапредметные:

- усовершенствуют двигательные навыки;
- укрепят здоровье.

Личностные:

- разовьют волевые качества – силу воли, целеустремлённость;
- получат навыки самодисциплины.

Содержание

Содержание программы для учащихся базируется на основных темах, которые являются обязательными при обучении основам плавания.

1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях. Входящий контроль по ОФП и навыкам плавания.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности в спортивном (тренажерном) зале, бассейне.
- Правила внутреннего распорядка для учащихся в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
- ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими требованиями в

бассейне, тренажерном зале

Практика:

- входящий контроль по ОФП,
- входящий контроль навыков плавания.

2. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Практика:

- Бег, ходьба, прыжки;
- Имитационные упражнения;
- Силовые упражнения на тренажерах;
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- Упражнения на гибкость.

3. Ознакомление со свойствами водной среды.

Теория:

- теоретические знания о свойствах водной среды.

Практика:

- погружение в воду;
- преодоление боязни воды;
- основы дыхания при плавании;
- выдох в воду;
- задержка дыхания;
- прыжок в воду «солдатиком».

4. Основы техники плавания кроль на спине

Теория:

- техника плавания кроль на спине;

Практика:

- основы техники плавания кроль на спине
- положение лежа на спине в воде (без поддержки, с доской);
- освоение техники работы ногами кролем на спине (движения ног сидя на краю бассейна, у неподвижной опоры, плавание с доской);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания;
- плавание отрезков до 25 метров в полной координации.

5. Основы техники плавания кроль на груди

Теория:

- техника плавания кроль на груди;

Практика:

- основы техники плавания кроль на груди
- положение лежа на груди в воде;
- освоение техники работы ногами кролем на груди; (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; проплыивание отрезков с задержкой дыхания);

- плавание при помощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания;
- плавание отрезков до 25 метров в полной координации.

6. Контрольное занятие

Практика:

- Выполнение контрольных нормативов (см. Приложение). Подведение итогов обучения. Рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы «Я люблю плавать» для детей 14-17 лет

12 часов

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях. Входящий контроль по ОФП и навыкам плавания	1	0,5	0,5	Опрос Выполнение упражнений
2. Общеразвивающие и специальные упражнения.	2	0	2	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
3. Ознакомление со свойствами водной среды.	2	0,5	1,5	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
4. Основы техники плавания кроль на спине.	3	0,5	2,5	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
5. Основы техники плавания кроль на груди	3	0,5	2,5	Наблюдение, демонстрация заданных упражнений
6. Контрольное занятие	1	0	1	Тест на способность проплыть 25 м каждым видом
ИТОГО	12	2	10	