


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

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Учебно-оздоровительного отдела
№ 4 от «29» мая 2017г.

 Н.В. Галова
руководитель структурного подразделения

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 16.06 от «16.06» 2017 г.
генеральный директор
М.Р. Катунова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ»

Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:

Муратова Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования,
Николаева Елена Леонидовна,
заведующий учебным сектором УОО.

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 10 от «15» 06 2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы спортивного плавания» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонение в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Плывать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого человека может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится не только люди, занимающиеся такими видами спорта как плавание, гребля, парусный спорт, водный туризм, но и просто отдыхающие близ водоемов, посещающие аквапарки. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно в этом и заключается основная задача данной программы.

Актуальность программы состоит в том, что занятия плаванием рассматриваются, как средство укрепления организма обучающегося. Они формируют мускулатуру, в корне отличающуюся от мускулатуры, развитой при помощи систем, основанных на фитнесе, поддерживают здоровый мышечный тонус, развивают осанку и координацию, придают уверенность в себе и, в тоже время, действуют успокаивающе на нервную систему ребёнка.

Новизна программы заключается в широком круге решаемых задач, охватом большой возрастной группы детей и подростков от 9 до 16 лет с разным уровнем плавательной подготовки. Условно можно по уровню плавательной подготовки разделить всех на две группы. К первой группе относятся дети и подростки не умеющие плавать или плохо умеющие, ко второй - умеющие держаться на воде и плавающие не спортивными способами. Первым данная программа дает возможность преодолеть свой страх и научиться плавать спортивными способами, вторым преодолеть сформировавшиеся двигательные стереотипы в процессе самостоятельного обучения плаванию и научиться правильной технике плавания.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Адресат программы: группы комплектуются из детей 9-16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям в бассейне и тренажерном зале. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне и в тренажерном зале.

Цель программы - укрепление здоровья школьников через обучение основным спортивным способам плавания.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с физическими свойствами воды;
- ознакомить с мерами безопасности на воде;
- обучить основам дыхания при плавании;
- обучить основам техники плавания кроль на груди, кроль на спине;
- освоить учебные прыжки в воду, технику поворотов;
- обучить основам техники плавания брасс, баттерфляй.

Развивающие:

- развить физические качества (быстроту, скорость, координацию движений);
- развить двигательную координацию в водной среде;
- развить эмоционально-волевые качества;

Воспитательные:

- воспитать смелость, уверенность в собственных силах, дисциплинированность;
- активизировать интерес к дальнейшим занятиям плаванием;
- научить учащихся работать и общаться в коллективе, способствовать формированию дружелюбных отношений между обучающимися.

Условия реализации программы.

Условия набора и формирования групп.

Первоочередным правом на обучение по программе обладают обучающиеся, занимающиеся в коллективах/кружках государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской дворец творчества юных». Для занятий по программе необходимо предоставить справку от педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий в бассейне, спортивном (тренажерном) 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.

Обучающиеся могут быть приняты сразу на 2-ой год обучения, при условии освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Плавание».

Данная программа рассчитана на широкий возрастной диапазон, поэтому группы формируются в зависимости от возраста, и условно делится на 3 возрастные группы:

- 1) возраст детей 9 -10 лет;
- 2) возраст детей 11-13 лет;
- 3) возраст детей 14-16 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

В соответствии с возрастом для каждой группы составляется индивидуальный учебный план, с учетом возрастных особенностей учащихся. Так, для детей младшего школьного возраста увеличивается количество часов на ознакомление со свойствами воды, для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди. Для детей старшего школьного возраста увеличены часы на специальную физическую подготовку, развитие силовых качеств, первая часть занятия на 2-ом году обучения проходит в тренажерном зале.

В зависимости от возраста учащихся изменяются подходы и методы обучения. При обучении школьников младшего возраста больше используется игровой метод, для школьников среднего возраста соревновательный аспект является преобладающим. Для учащихся старшего школьного возраста подходы к обучению строятся на основе возросшего у подростков чувства товарищества с одной стороны и тяга к самостоятельной организации учебной деятельности с другой.

подготовительной, основной и заключительной. 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. Основная и заключительная части занятия проходят в воде.

Программа «Основы спортивного плавания» может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием следующих платформ и электронных ресурсов: Zoom-платформа для онлайн-конференций, платформа для дистанционного обучения Google-classroom и другие ресурсы, регламентированные локальными актами Учреждения.

Сроки реализации программы

Продолжительность освоения программы — 2 года

Первый год обучения — 72 часа;

Второй год обучения — 72 часа.

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

Основные темы программы учащиеся осваивают вне зависимости от возраста, но объем теоретических и практических знаний и умений при этом обязательно соответствует возрасту учащихся, их общекультурному и общеобразовательному уровню. Для учащихся разного возраста предусмотрены разные контрольные нормативы при итоговом контроле по освоению программы: различная длина дистанции проплывания, при проверки освоения основ техники плавания разработана шкала допустимых незначительных ошибок с учетом возрастных особенностей.

Формы организации деятельности.

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

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.

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.

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.

Предметные:

- познакомятся с физическими свойствами воды;
- познакомятся с мерами безопасности на воде;
- научатся основам дыхания при плавании;
- научатся основам техники плавания кроль на груди, кроль на спине;
- освоят учебные прыжки в воду, технику поворотов;
- научатся основам техники плавания брасс, баттерфляй.

Метапредметные:

- разовьют физические качества (быстроту, скорость, координацию движений);
- разовьют двигательную координацию в водной среде;
- разовьют эмоционально-волевые качества;

Личностные:

- воспитают смелость, уверенность в собственных силах, дисциплинированность;
- заинтересуются дальнейшим занятием плаванием;
- научатся работать и общаться в коллективе, формировать дружелюбные отношения между учащимися.