


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 № 175/01/16 от «06» 06 2017 г.
генеральный директор
М.Р. Катунова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ПЛАВАНИЕ»

Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Николаева Елена Леонидовна,
заведующий учебным сектором,
Носова София Яковлевна,
педагог дополнительного образования,
Андреева Зинаида Валентиновна,
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНО

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Актуальность программы состоит в том, 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 «Плавание» по обучению и совершенствованию навыков плавания ориентирована на детей школьного возраста 8-17 лет. Дети с школьного возраста в течении одного года обучения могут освоить способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и технику выполнения стартов и поворотов.

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, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня физического развития - это занятия физическими упражнениями, направленными на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц. Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Адресат программы: данная программа адресована школьникам 8-17 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 - создание условий для обучения детей жизненно важному навыку – плавание как средство развития физических и личностных качеств.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Обучающие задачи:

- обучить основам техники кроль на груди;
- обучить основам техники кроль на спине;
- обучить основам техники брасс;
- обучить основам техники баттерфляй;
- обучить выполнению стартов и поворотов при плавании.

Развивающие задачи:

- развить двигательные навыки;
- научить работать со специальным инвентарём;
- укрепить здоровье и закалить организм;
- сформировать правильную осанку.

Воспитательные задачи:

- развить волевые качества – силу воли, целеустремлённость;
- развить самодисциплину.

Условия реализации программы.

Условия набора и формирование групп.

Принимаются все желающие в возрасте от 8 до 17 лет при наличии отрицательного соскоба на энтеробиоз разрешения от педиатра.

Дети, занимающиеся в коллективах ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» имеют приоритет при зачислении. Состав группы – 15 человек.

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст умение плавать. Учащиеся подразделяются на три возрастные группы:

- 1 группа – дети 8-10 лет;
- 2 группа – дети 11-13 лет;
- 3 группа – дети 14-17 лет.

Особенности реализации программы.

Программа «Плавание» 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 - 1 год, 72 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Занятие состоит из двух взаимосвязанных частей: занятие в тренажерном зале и занятие на воде.

Формы организации деятельности.

В программе «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.

Структура занятий. Основной формой является занятие, которое состоит из 3-х частей: 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.

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

Методы обучения: словесный (объяснение, рассказ, беседа), наглядный (показ, жестикуляция), практический, игровой.

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе «Плавание» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

Предметные:

- будет обучен основам техники кроль на груди;
- будет обучен основам техники кроль на спине;
- будет обучен основам техники брасс;
- будет обучен основам техники баттерфляй;
- будет обучен выполнению стартов и поворотов при плавании.

Метапредметные:

- разовьет двигательные навыки;
- научится работать со специальным инвентарём;
- укрепит здоровье и закалит организм;
- будет сформирована правильная осанка.

Личностные:

- разовьет волевые качества – сила воли, целеустремлённость;
- разовьет самодисциплину.