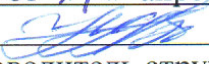


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА
ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Учебно-оздоровительного отдела

№ 3 от «29» апреля 2020г.

 Н.В. Галова
руководитель структурного подразделения

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 968 от «04» 05 18.06 2020 г.

генеральный директор

М.Р. Катунцова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

Возраст учащихся: 13-15 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:

Николаева Елена Леонидовна,
заведующий сектором по учебной части
Висленева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 9 от «16» 06 2020г

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 «Синхронное плавание» (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.

Программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

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

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 от 13 до 15 лет с хорошим 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 13-15 лет, прошедших конкурсный набор и не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию.

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

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 мерах безопасности на воде;
- усовершенствование учащимися, основных фигур и гребков;
- обучить осмысленному соединению эмоциональных проявлений ребенка с пластическими движениями на воде, воплощением актерского образа с музыкой

Развивающие:

- развивать природные творческие способности учащихся, художественный вкус
- способствовать развитию мотивации к творческому процессу

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и взаимоотношений
- воспитать чувство ответственности за общее дело

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на возрастной диапазон от 13 до 15 лет.

В соответствии с годом обучения составляется индивидуальное календарно-тематическое планирование, с учетом возрастных особенностей учащихся.

Особенности реализации программы.

Программа «Синхронное 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.

Условия набора.

Набор осуществляется на конкурсной основе (Приложение) . Его цель – выявление детей, наиболее способных к занятиям синхронным плаванием и выявление физиологических, психологических и профессиональных противопоказаний, если таковые имеются.

Набор в группу (1 год обучения) проводится с учетом следующих требований:

- чувство ритма, “живость” ног
- музыкальность
- умение передать настроение музыки
- артистичность
- пластичность, растяжка
- пластическая выразительность, гибкость
- силовая выносливость

Возможен дополнительный набор детей в группы 2-го года обучения, при наличии у них необходимых навыков, соответствующих году обучения.

Условия и критерии конкурсного набора:

- проплыть 100м специальным комплексным плаванием
- выполнение обязательных фигур программы РИО (Приложение)

Объем и сроки освоения программы.

Продолжительность освоения программы — 2 года, 144 часа в 1 год обучения и 216 - 2 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (1 час в спортивном зале, 1 час в бассейне), 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

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

Личностные

- у учащихся воспитана культура общения и взаимоотношений
- развито чувство ответственности за общее дело

Метапредметные

- у учащихся развиты творческие способности, художественный вкус
- у учащихся развита мотивация к творческому процессу

Предметные

- учащиеся освоили знания о мерах безопасности на воде;
- учащиеся отлично освоили технику синхронного плавания, технику основных фигур и гребков;
- осмысленно соединяют эмоции с пластическими движениями на воде, воплощая образ на воде