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

ПРИНЯТА
Малым педагогическим советом
Отдела предшкольного образования
(протокол от 26.04.2021 № 4)

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
_____ М.Р. Катунова
м.п.
(приказ № от 1196 -ОД от 13.05 2021 г)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Движение. Плавание. Игра»

Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень освоения: общекультурный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0FE51C9B182BE230DB42B3C42D86692E3DD59C79
Владелец: Бровченко Алексей Николаевич
Действителен: с 16.12.2020 до 16.03.2022

Разработчик(и):
Понятовская Светлана Леонидовна,
Сафонтьевская Тамара Михайловна
педагоги дополнительного образования;
Николаева Елена Леонидовна,
заведующий учебным сектором;

ОДОБРЕНА
Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 13.05 2021 г. № 8)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Титульный лист…….....1

2. Содержание ……....2

3. Пояснительная записка…… 3-6

- Актуальность, адресат, новизна, объем и срок реализации программы;
- Цели и задачи программы;
- Условия реализации программы;

4 Планируемые результаты освоения программы……..7

1. Учебный план……..8-10

2. Календарный учебный план……..10

3. Содержание программы раздела ОФП (1 год-72 часа) ……....11-36

4. Содержание программы раздела ОФП (2 год-36 часов) …… .. 37-53

5. Контрольно-оценочные материалы первого года обучения…..53-60

6. Содержание программы раздела «Плавание» (72 часа) ……... 61-64

7. Контрольно-диагностический материал к разделу «Плавание».64-71

8. Список литературы……..72-74

9. Учебно-методический комплекс…….....75-84

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт – лекарство от плохого
настроения и депрессий. (Марис Декобра)

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

Актуальность программы состоит в том, чтобы объединить физкультурные занятия разного вида в одном комплексе, направленном на развитие интереса ребенка к здоровому образу жизни, активным физическим упражнениям, на разностороннее развитие его двигательных навыков. Игровые занятия общефизической подготовкой в совокупности с обучением плаванию являются мощным средством укрепления физического здоровья ребенка, формирования познавательного интереса к активной деятельности, развитию навыков саморегуляции.

Настоящая программа предусматривает проведение занятий по физической культуре, направленных на повышение общефизической подготовленности с использованием элементов лечебной физической культуры. От простых упражнений на первом году обучения в игровой форме, дети переходят в процессе обучения к более сложным, их интерес к движению в пространстве, развитию силовых качеств подкреплен на втором году обучения новым видом физической активности-плаванием. Плавание способствует формированию правильной осанки, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему. Ребенок, подготовленный физически, способен быстрее и эффективнее освоить новый вид деятельности. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на человека. Благодаря систематическим занятиям плаванием у ребенка устраняется повышенная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе.

Программа «Движение. Плавание. Игра» ориентирована на детей школьного возраста 7-8 лет. Дети этой возрастной категории способны самостоятельно контролировать и развивать волевые качества, самодисциплину и самоорганизацию. Регулярные занятия физкультурой 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. Ребенок испытывает радость от двигательной активности, становится эмоционально стабилен.
Программа состоит из двух подпрограмм: «Общая физическая подготовка» (2 года) для детей 7-8 лет и «Плавание» для детей 8 лет (1 год)

Уровень освоения программы – общекультурный.

Адресат программы: учащиеся 7-8 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям в бассейне и в спортивном зале. Допуск к занятиям по справке от педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий.

Цель программы - *создание разносторонних условий для обучения детей физической активности, жизненно важному навыку – плаванию, через развитие физических и личностных качеств.*

Задачи

обучающие

- обучение основам плавания, умению уверенно держаться на воде.
- обучение координации движений, повышение их экономичности и ритмичности;
- привитие гигиенических навыков, проведение закаливающих процедур;

развивающие

- развитие и формирование правильной осанки детей, укрепление мышц стопы, кисти, пальцев рук, верхнего плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса;
- развитие силовых качеств, гибкости, пластичности, чувство равновесия;

воспитательные

- забота об укреплении и охране здоровья детей;
- создание благоприятных условий для полноценного физического развития каждого ребенка;
- создание благоприятных условий для положительного эмоционального состояния и активного поведения;
- формирование самостоятельности в выполнении двигательных действий;
- воспитание воли, настойчивости, упорства в достижении цели, морально-нравственных качеств; умения работать в команде.

Принципы построения программы

- Принцип личностно - ориентированного подхода к каждому ребенку;
- Принцип сотрудничества и сотворчества педагога, учащихся и родителей;
- Принцип преемственности, постепенное усложнение задания на уже освоенном навыке;
- Принцип «позитивного движения», построение занятий, направленных на улучшение самочувствия ребенка, радости от физической активности.
- Принцип индивидуальной образовательной траектории каждого ребенка, реализация учебного материала согласно с возможностями обучаемого.
- Принцип личного примера.
- Воспитание обучающихся с помощью беседы педагога и родителей о здоровом
- образе жизни.

Условия реализации программы

- **набор и формирование групп**

На первый год обучения принимаются учащиеся 7 лет. Прием в группу на основании медицинской справки. Перевод в группу второго года обучения производится на основании приказа о переводе и Решения Педагогического совета. Дополнительно требуется медицинская справка - допуск к занятиям плаванием от педиатра и справки – анализа на энтеробиоз.

Состав группы – 15 человек (1 год обучения),12 человек (2 год обучения); мальчики и девочки.

- **объем и срок реализации программы**

Продолжительность освоения программы -2 года, учебный план включает в себя 72 часа -первый год обучения ,108 часов-второй год обучения.

Занятия проводятся:

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов (1академ.час=40 минут)
1	2 раза в неделю	2 академических часа в физкультурно-спортивном зале
2	3 раза в неделю	1 академический час в физкультурно-спортивном зале и

		2 академических часа в учебно-оздоровительном отделе (обучение плаванию)

Форма проведения занятий: Беседа (теоретическая часть), игра, сюжетно-ролевая игра, мини-соревнования, круговая тренировка, парно-групповая работа.
Основной формой является занятие, которое состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной

Форма организации деятельности:
Фронтальная (объяснение и показ задания педагогом всем учащимися), *коллективная* (выполнение задания всей группой), *групповая (работа в парах, тройках, четверках; индивидуальная* (работа педагога с учащимся индивидуально)

Образовательная программа реализуется в очном формате. Программа может реализовываться с элементами 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

По форме организации 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.

Материально-техническое оснащение

Программа реализуется на базе малого спортивного зала, необходимое оборудование: канаты- 2 шт., маты гимнастические- 10-12 шт., игровые модули- 20 шт., батут, гимнастическая стенка, музыкальный центр-1 шт., скакалки- 12 шт., брусья гимнастические, мячи надувные d-50см, полусферы для профилактики плоскостопия- 10 шт, палки гимнастические-15 шт, мешочки или утяжелители (вес =250гр), мячи (d=10см)- 15 шт, обручи- 15 шт, скамейки.

Чаша бассейна, гимнастические коврики, доски для плавания (второй год обучения), плавательные доски, нарукавники для плавания, нудлсы, спасательный шест.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее физкультурное образование, инструктор по плаванию (второй год обучения).

Планируемые результаты обучения

Предметные:

- будет обучен ориентированию в пространстве;
- будет физически более развит, сможет увереннее чувствовать свое тело.
- будет обучен основам техники кроль на груди;
- будет обучен основам техники кроль на спине;

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.

Ключевые компетенции

Общекультурная компетенция
Обладание знаниями ЗОЖ, умение выстраивать межличностные связи в группе с детьми и взрослыми, знание техники безопасного поведения на улице, на занятии, дома.

Учебно-познавательная компетенция
Умение анализировать и правильно исполнять задание, последовательно достигать намеченного результата, расширение словарного запаса, рефлексия и самооценка.

Коммуникативная компетенция
Умение работать в группе, выстраивать отношения с детьми и взрослыми, уважительно и тактично. Умение представить себя на выступлении, в соревновательном занятии. Сформированные дружеские отношения с учащимися в процессе занятий.

Компетенция личностного самосовершенствования
Уметь ставить и достигать цели, совершенствовать духовный потенциал, волевые качества, критическое мышление, совершенствовать знания о личной гигиене, правильном питании, режиме.
Развитие лидерских, командных качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения
ОФП

Наименование тем, разделов	***Количество часов***			***Формы контроля***
	всего	***теория***	***практика***	
1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5	Викторина- опрос, входной контроль: анкета для родителей, педагогическое наблюдение.
2. Общеразвивающие и специальные упражнения с элементами лечебной физкультуры	34	-	34	Промежуточный контроль: педагогическое наблюдение, тест ОФП №1, конкурс «Самая сильная и ловкая команда».
3. Игровая деятельность	35	-	35	Педагогическое наблюдение, Самоанализ детей.
4. Контрольное занятие	2		2	Итоговый и промежуточный контроль: открытое занятие по итогам первого и второго полугодия; Тест ОФП №2.
ИТОГО	**72**	**0,5**	**71,5**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения
ОФП и Плавание

Наименование темы	***Количество часов***			***Формы контроля***
	всего	***теория***	***практика***	
1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.	2	1	1	Викторина №2
2. Общеразвивающие и специальные упражнения с элементами лечебной физической культуры.	20		20	Тест ОФП № 2; Тест ОФП №3
3. Игровая деятельность	15		15	Педагогическое наблюдение, самоанализ детей игры
4. Общеразвивающие упражнения с элементами растяжки, пластики, на гибкость.	32		32	Промежуточные тесты (тест №4) на результат развития гибкости и растяжки.
5. Ознакомление со свойствами водной среды.	5	1	4	Тест 5
6. Основы техники плавания кроль на спине.	15	1	14	Тест 6
7. Основы техники плавания кроль на груди	15	1	14	Тест 7
8. Контрольное занятие	4		4	Итоговый и промежуточный контроль: Открытые занятие по итогам первого и второго полугодия
ИТОГО	**108**	**4**	**104**	

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование тем, разделов	1 год обучения	2 год обучения
1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.	1	2
2. Общеразвивающие и специальные упражнения с элементами лечебной физической культуры.	34	20
3. Игровая деятельность	35	15
4.Общеразвивающие упражнения с элементами растяжки, пластики, на гибкость.	-	32
5.Ознакомление со свойствами водной среды.	-	5
6.Основы техники плавания кроль на спине.	-	15
7.Основы техники плавания кроль на груди	-	15
8.Контрольное занятие	2	4
ИТОГО:	72	108
ВСЕГО:	**180 часов**	