

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Учебно-оздоровительного отдела
(протокол от 28.05.2023 № 5)

УТВЕРЖДАЮ
(приказ № 382 -ОД от 04.06.2023 г)

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
М.Р. Катунова



Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП. Плавание»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок освоения: 1 год
Уровень освоения: общекультурный

Разработчики:

Николаева Елена Леонидовна,
Муратова Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 6.04.2023 № 7)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы состоит в том, что занятия плаванием и общей физической подготовкой – это средство укрепления организма обучающихся любого возраста. Плавание и ОФП формирует правильную осанку, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему.

Адресат программы Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям обучающихся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз.

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст и навыки плавания занимающихся. Дети подразделяются на следующие возрастные группы:

- 1 группа: дети 7-9 лет;
- 2 группа: дети 10-13 лет;
- 3 группа: дети 14-17 лет.

Цель и задачи программы.

Цель программы - привлечение детей школьного возраста к занятиям физкультурой, обучение основам техники плавания кроль на груди, кроль на спине.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Обучающие:

- обучить держаться на воде;
- обучить навыку правильного дыхания в воде;
- обучить основам техники плавания кроль на груди;
- обучить основам техники плавания кроль на спине.

Развивающие задачи:

- развить двигательные навыки;
- укрепить здоровье (иммунную систему, дыхательную систему, сердечно-сосудистый аппарат),
- усовершенствовать физическую форму обучающихся путем укрепления мышечного аппарата и приобретения правильной осанки.

Воспитательные:

- развить волевые качества – силу воли, целеустремлённость.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Условия реализации программы.

Объем и сроки освоения программы:

Освоение рассчитано на один года обучения. (1 год – 64 часа).

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

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию.

Количественный состав группы - 12 человек.

Занятия проводятся на платной основе.

Особенности организации образовательного процесса

Структура занятий. Основной формой является занятие, которое состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной. В подготовительную часть входит занятие в спортивном (тренажерном) 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 занимающихся на занятиях используется групповой (выполнение заданий по группам), фронтальный (постановка задач всему коллективу обучающихся) и индивидуальный (индивидуальная работа с конкретным ребёнком) 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.

Предметные:

- умеет держаться на воде;
- умеет правильно дышать в воде;
- освоена техника плавания кроль на груди;
- освоена техника плавания кроль на спине.

Метапредметные:

- развиты двигательные навыки;
- укреплены иммунная система, дыхательная система, сердечно-сосудистый аппарат),
- улучшена физическая форма обучающихся, приобретена правильная осанка.

Личностные:

- развиты волевые качества – сила воли, целеустремлённость.

Формы контроля.

Для проверки эффективности освоения программы предполагается сдача контрольных нормативов по возрасту (Приложение 2).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП. Плавание»
для детей 7-9 лет

<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1. Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1	1		Опрос
2. Общеразвивающие и специальные упражнения	22	1	21	Тест
3. Ознакомление со свойствами водной среды	4	1	3	Опрос
4. Основы техники плавания кроль на спине	14	1	13	Тест
5. Основы техники кроль на груди	16	1	15	Тест
6. Имитационные упражнения	3		3	Игровое занятие
7. Контрольное занятие	4		4	Открытое занятие
ИТОГО	64	5	59	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП. Плавание»
для детей 10-13 лет

<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1. Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1	1		Опрос
2. Общеразвивающие и специальные упражнения	23	1	22	Тест
3. Ознакомление со свойствами водной среды	3	1	2	Тест
4. Основы техники плавания кроль на спине	14	1	13	Тест
5. Основы техники кроль на груди	17	1	16	Тест
6. Имитационные упражнения	2		2	Тест
7. Контрольное занятие	4		4	Открытое занятие
ИТОГО	64	5	59	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП. Плавание»
для детей 14-17 лет

<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1. Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1	1		Опрос
2. Общеразвивающие и специальные упражнения	21		21	Тест
3. Ознакомление со свойствами водной среды	2	1	1	Тест
4. Основы техники плавания кроль на спине	15	1	14	Тест
5. Основы техники кроль на груди	18	1	17	Тест
6. Имитационные упражнения	3		3	Тест
7. Контрольное занятие	4		4	Открытое занятие
ИТОГО	64	4	60	