

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Учебно-оздоровительного отдела
(протокол от 15.02.22 № 4)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы синхронного плавания»

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень освоения: общекультурный

Разработчики:

Николаева Елена Леонидовна,
заведующий учебным сектором,
Кулакова Анастасия Алексеевна,
педагог дополнительного образования.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 3.03.22 № 6)

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 «Основы синхронного плавания» (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. Также занятия данным видом спорта способствуют улучшению координации движений, развитию гибкости, пластичности и чувству ритма.

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

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 и подростков от 7 до 12 лет с разным 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 7-12 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию.

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

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 физических свойствах воды;
- освоение учащимися знаний о мерах безопасности на воде;
- освоение учащимися терминологии синхронного плавания, названий основных фигур и гребков;
- освоение учащимися основ техники спортивных способов плавания, стартов.

Развивающие:

- развитие у учащихся физических качеств (выносливость, скорость, силовые возможности, гибкость);
- развитие у учащихся двигательной координации в водной среде;
- развитие у учащихся эмоционально-волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание у учащихся смелости, уверенности в собственных силах, дисциплинированности;
- активизация интереса к дальнейшим занятиям синхронным плаванием;
- формирование здорового образа жизни через интерес к физической культуре, спорту и любимому виду физической деятельности;
- воспитание у учащихся определенных ценностных ориентиров: умение работать и общаться в коллективе, формированию дружелюбных отношений.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на широкий возрастной диапазон, поэтому группы формируются в зависимости от возраста, и делятся на 2 возрастные группы:

- 1) Возраст детей 7 - 9 лет;
- 2) Возраст детей 10 - 12 лет.

В соответствии с возрастом для каждой группы составляется индивидуальное календарно-тематическое планирование, с учетом возрастных особенностей учащихся.

Программа реализуется на платной основе.

Объем и сроки освоения программы.

Продолжительность освоения программы — 1 год, 128 часов.

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

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 способствованию 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

Основные темы программы обучающиеся осваивают вне зависимости от возраста, но меняются методики и технологии подачи материала. Объем теоретических и практических знаний и умений при этом обязательно соответствует возрасту обучающихся.

Для обучающихся разного возраста предусмотрены разные контрольные нормативы при итоговом контроле по освоению программы: различная дистанция передвижения синхронного плавания с помощью гребковых движений руками, разработана шкала допустимых незначительных ошибок с учетом возрастных особенностей.

Личностные

- у учащихся воспитана смелость, уверенность в собственных силах, дисциплинированность;

- учащиеся приобрели определенные ценностные ориентиры – умение работать и общаться в коллективе, формирование дружелюбных отношений.

Метапредметные

- у учащихся развились физические качества (силовые возможности, гибкость);
- у учащихся развилась двигательная координация в водной среде.

Предметные

- учащиеся освоили знания о физических свойствах воды;
- учащиеся освоили знания о мерах безопасности на воде;
- учащиеся освоили терминологию синхронного плавания, названия основных фигур и гребков;
- учащиеся освоили знания основы техники спортивных способов плавания, стартов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Возраст учащихся 7-9 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	56		56	Тест на уровень общей и специальной физической подготовки
3	Ознакомление со свойствами водной среды	6	1	5	Викторина «Что ты знаешь о воде?»
4	Основы техники плавания кроль на спине	11	1	10	Тест 1.
5	Основы техники плавания кроль на груди	7	1	6	Тест 2.
6	Основы техники плавания брасс	6	1	5	Тест 3.
7	Основы техники способов передвижения в синхронном плавании.	17	2	15	Тест 4.
8	Учебные прыжки	5	1	4	Игра «А ну-ка прыгни!»
9	Основы техники выполнения элементов и фигур синхронного плавания.	14	2	12	Игровой тест «Море волнуется раз»
10	Открытое занятие	4		4	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	128	10	118	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Возраст учащихся 10-12 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка		58	58	Тест на уровень общей и специальной физической подготовки
3	Ознакомление со свойствами водной среды	1	2	3	Викторина «Свойства воды»
4	Основы техники плавания кроль на спине	1	9	10	Тест 1.
5	Основы техники плавания кроль на груди	1	5	6	Тест 2.
6	Основы техники плавания брасс	1	5	6	Тест 3.
7	Основы техники способов передвижения в синхронном плавании.	2	15	17	Тест 4.
8	Учебные прыжки	1	4	5	Состязание по прыжкам
9	Основы техники выполнения элементов и фигур синхронного плавания.	2	15	17	Тест 5.
10	Открытое занятие		4	4	Показательные выступления
	ИТОГО	10	118	128	