

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

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
Учебно-оздоровительного отдела  
(протокол от 16.11.21 № 2 )

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. генерального директора  
Е.Л. Якушева  
(приказ № 266-ОД от 02.12 20 г)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Вода – родная стихия»**

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень освоения: общекультурный

**Разработчики:**

Николаева Елена Леонидовна,  
заведующий учебным сектором,  
Баум Жанна Романовна,  
педагог дополнительного образования.

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 2.12.21 № 4 )

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 ребенка устраняется повышенная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, происходит закаливание организма ребенка.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывает неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка рот открыт, а многие дети даже пытаются делать вдох в воде. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе, и каждый раз напоминать ему, чтобы его рот в воде был закрыт. Вдох выполняется над водой. Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в несколько искаженном виде. К этому тоже нужна привычка. Программа «Вода — родная стихия» ориентирована прежде всего на детей, у которых повышен страх перед водой. Только ребенок, преодолевший боязнь воды, с радостью продолжит освоение водной среды и приобретет навык держаться на воде. Дети школьного возраста в течении одного года обучения могут освоить основные способы плавания: кроль на груди и кроль на спине, что будет являться стимулом для продолжения обучения плаванию.

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

**Адресат программы** Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-14 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванием. 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 10-12 лет;
- 3 группа: дети 13-14 лет.

Но в зависимости, от навыков плавания, возрастной состав групп может быть неоднородным.

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Ознакомление со свойствами водной среды», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах «Изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди».

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - формирование у детей школьного возраста навыков ЗОЖ на базе обучения плаванию

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

#### ***Обучающие:***

- обучить основам техники плавания стиля кроль ( на груди и 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;
- формировать навыки ЗОЖ

***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 зале и занятие на воде.

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-14 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 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 ребенком) 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:***

- 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, целеустремленность.
- сформированы навыки ЗОЖ.

### **Формы контроля.**

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Вода — родная стихия»**  
**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
<b>ИТОГО</b>	64	5	59	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Вода — родная стихия»**  
**для детей 10-12 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
<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>	<b>5</b>	<b>59</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Вода — родная стихия»**  
**для детей 13-14 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
<b>ИТОГО</b>	64	4	60	