

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  
Ян Е.Л. Якушева  
(приказ № 2665 ОД от 2.12.21 2021 г)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Я – пловец!»**

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

**Разработчики:**

Николаева Елена Леонидовна,  
заведующий учебным сектором,  
Андреева Зинаида Валентиновна,  
педагог дополнительного образования.

**ОДОБРЕНА**

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я – пловец!» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

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

Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Спорт развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, прививаются гигиенические навыки. Дети, преодолевшие боязнь воды и умеющие держаться на воде, с радостью продолжают дальнейшее освоение спортивных способов плавания.

Программа «Я пловец!» построена на основе программы «Вода — родная стихия», но предполагает более глубокое изучение основных спортивных способов плавания за счет увеличения учебных часов.

**Уровень освоения программы** - общекультурный.

**Адресат программы.** Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-14 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям учащиеся 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 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.

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди, для детей 13-14 лет предусмотрено более углубленное изучение техники плавания баттерфляй и брасс.

**Цель программы** - развить в обучающихся физические и личностные качества посредством обучения плаванию.

*Обучающие задачи:*

- обучить основным спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй).

*Развивающие задачи:*

- развить двигательные навыки;
- научить работать со специальным инвентарём;
- развивать подвижность в суставах, улучшить координационные способности;
- укрепить и закалить организм.

*Воспитательные задачи:*

- привить навыки самодисциплины;
- развить силу воли, усидчивость.

**Условия реализации программы.**

***Условия набора и формирования групп:***

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-14 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз.

Количественный состав группы - 12 человек.

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

#### ***Сроки реализации программы***

Освоение рассчитано на один год обучения. (1 год -128 часов).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Занятие состоит из занятия в спортивном зале и занятия на воде.

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.

В зависимости от навыков плавания возрастной состав групп может изменяться.

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди, для детей 13-14 лет предусмотрено углубленное изучение техники плавания баттерфляй и брасс.

#### ***Формы организации деятельности на занятии.***

Основной формой занятий является занятие, которое проводится в спортивном зале и в воде и состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная. Включает в себя построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, подготовительные упражнения на суше. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке. В подготовительную часть также входит 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.

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.

В основе принципов построения физической подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. 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.

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

### ***Планируемые результаты.***

По окончании обучения по программе «Я - пловец!» у учащихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

#### *Предметные:*

- будет обучен основным спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй).

#### *Метапредметные:*

- будут развиты двигательные навыки;  
- научится умение работать со специальным инвентарём;  
- разовьется подвижность в суставах, улучшены координационные способности;  
- будет укреплен и закален организм.

#### *Личностные:*

- будут привиты навыки самодисциплины;  
- будет развита сила воли, усидчивость.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы «Я пловец!»**  
**возраст 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	1	Опрос
2. Общеразвивающие и специальные упражнения	33	1	32	Контрольные нормативы (Приложение 2)
3. Ознакомление со свойствами водной среды	5	1	4	Тест
4. Основы техники плавания кроль на спине	30	4	26	Контрольные нормативы (Приложение 1)
5. Основы техники кроль на груди	33	4	29	Контрольные нормативы (Приложение 1)
6. Основы техники плавания брасс	4	1	3	Контрольные нормативы (Приложение 1)
7. Основы техники плавания баттерфляй	3	1	2	Контрольные нормативы (Приложение 1)
8. Имитационные упражнения	15		15	Тест
9. Контрольное занятие	4		4	Открытое занятие
<b>ИТОГО</b>	128	13	115	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы «Я пловец!»**  
**возраст 10-12 лет**

<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
	<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
1. Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1	1		Опрос
2. Общеразвивающие и специальные упражнения	32	1	31	Контрольные нормативы (Приложение 2)
3. Ознакомление со свойствами водной среды	3	1	2	Тест
4. Основы техники плавания кроль на спине	29	3	26	Контрольные нормативы (Приложение 1)
5. Основы техники кроль на груди	31	3	28	Контрольные нормативы (Приложение 1)
6. Основы техники плавания брасс	9	1	9	Контрольные нормативы (Приложение 1)
7. Основы техники плавания баттерфляй	5	1	4	Контрольные нормативы (Приложение 1)
8. Имитационные упражнения	14		14	Тест
9. Контрольное занятие	4		4	Открытое занятие
<b>ИТОГО</b>	128	11	117	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы «Я пловец!»**  
**возраст 13-14 лет**

<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
	<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практ ика</i>	
1. Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1	1	1	Опрос
2. Общеразвивающие и специальные упражнения	31	1	30	Контрольные нормативы (Приложение 1)
3. Ознакомление со свойствами водной среды	2	1	1	Тест
4. Основы техники плавания кроль на спине	27	3	24	Контрольные нормативы (Приложение 2)
5. Основы техники кроль на груди	29	3	26	Контрольные нормативы (Приложение 2)
6. Основы техники плавания брасс	12	1	11	Контрольные нормативы (Приложение 2)
7. Основы техники плавания баттерфляй	9	1	8	Контрольные нормативы (Приложение 2)
8. Имитационные упражнения	13		13	Тест
9. Контрольное занятие	4		4	Открытое занятие
<b>ИТОГО</b>	128	11	117	