

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

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
Учебно-оздоровительного отдела  
(протокол от 22.11.22 № 2)

**УТВЕРЖДАЮ**

(приказ № 2889-ОД от 01.12 2022г)  
И.о. генерального директора  
Е.Л. Якушева



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

**«Вода – родная стихия. Первые шаги»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок освоения: 1 год

Уровень освоения: общекультурный

**Разработчики:**

Николаева Елена Леонидовна,

Бадилина Татьяна Александровна,  
педагог дополнительного образования.

**ОДОБрена**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 01.12.2022 № 4)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плывать 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.

«Вода — родная стихия. Первые шаги» 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 год обучения. (1 год - 46 часов).

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).