

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

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Учебно-оздоровительного отдела
№ 3 от 04 » апреля 2020г.
 Н.В. Галова
руководитель структурного подразделения

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 962-04 от 04.04.2020 г.
генеральный директор
М.Р. Катниова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

Возраст учащихся: 13-15 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:

Николаева Елена Леонидовна,
заведующий сектором по учебной части
Висленева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 9 от 16 » 06 2020г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Синхронное плавание» (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 и направлена на формирование здорового образа жизни.

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 от 13 до 15 лет с хорошим 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 13-15 лет, прошедших конкурсный набор и не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию.

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

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 мерах безопасности на воде;
- усовершенствование учащимися, основных фигур и гребков;
- обучить осмысленному соединению эмоциональных проявлений ребенка с пластическими движениями на воде, воплощением актерского образа с музыкой

Развивающие:

- развивать природные творческие способности учащихся, художественный вкус
- способствовать развитию мотивации к творческому процессу

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и взаимоотношений
- воспитать чувство ответственности за общее дело

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на возрастной диапазон от 13 до 15 лет.

В соответствии с годом обучения составляется индивидуальное календарно-тематическое планирование, с учетом возрастных особенностей учащихся.

Условия набора.

Набор осуществляется на конкурсной основе (Приложение) . Его цель – выявление детей, наиболее способных к занятиям синхронным плаванием и выявление физиологических, психологических и профессиональных противопоказаний, если таковые имеются.

Набор в группу (1 год обучения) проводится с учетом следующих требований:

- чувство ритма, “живость” ног
- музыкальность
- умение передать настроение музыки
- артистичность
- пластичность, растяжка
- пластическая выразительность, гибкость
- силовая выносливость

Возможен дополнительный набор детей в группы 2-го года обучения, при наличии у них необходимых навыков, соответствующих году обучения.

Условия и критерии конкурсного набора:

- проплыть 100м специальным комплексным плаванием
- выполнение обязательных фигур программы РИО (Приложение)

Объем и сроки освоения программы.

Продолжительность освоения программы — 2 года, 144 часа в 1 год обучения и 216 - 2 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (1 час в спортивном зале, 1 час в бассейне), 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

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 способствование 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

Личностные

- у учащихся воспитана культура общения и взаимоотношений

- развито чувство ответственности за общее дело

Метапредметные

- у учащихся развиты творческие способности, художественный вкус

- у учащихся развита мотивация к творческому процессу

Предметные

- учащиеся освоили знания о мерах безопасности на воде;

- учащиеся отлично освоили технику синхронного плавания, технику основных фигур и гребков;

–осмысленно соединяют эмоции с пластическими движениями на воде, воплощая образ на воде

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	26	1	25	Тест на уровень общей физической подготовки
3	Специальная подготовка	26	1	25	Тест на уровень специальной физической подготовки
4	Техника передвижения в синхронном плавании.	20	2	18	Тест
5	Учебные прыжки	5	1	4	Тест
6	Техника выполнения элементов и фигур синхронного плавания.	35	2	33	Тест
7	Разучивание композиций	28	2	26	Тест
8	Открытое занятие	2		2	Показательные выступления
	ИТОГО	144	10	134	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	37		36	Тест на уровень общей физической подготовки
3	Специальная подготовка	36	1	35	Тест на уровень специальной физической подготовки
4	Техника передвижения в синхронном плавании.	30	2	28	Тест
5	Учебные прыжки	5	1	4	Тест
6	Техника выполнения элементов и фигур синхронного плавания.	48	2	46	Тест
7	Разучивание композиций	56	2	54	Тест
8	Открытое занятие	2		2	Показательные выступления
	ИТОГО	216	10	206	