

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**  
Генеральный директор  
М.Р. Катунова  
(приказ № 289 от 1.12.22)



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
**«Плавание для подростков. Первые шаги»**

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень освоения: общекультурный

**Разработчики:**

Николаева Елена Леонидовна,  
заведующий сектором по учебной части,  
Игнатова Светлана Викторовна,  
педагог дополнительного образования

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 1.12.2022 № 4 )

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Плавание для подростков. Первые шаги» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Уровень освоения – общекультурный.

**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.

Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходимым. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на человека. Благодаря систематическим занятиям плаванием у подростка устраняется повышенная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, происходит закаливание организма.

Программа «Плавание для подростков. Первые шаги» по обучению и совершенствованию навыков плавания ориентирована на детей старшего школьного возраста 14-17 лет. Дети старшего школьного возраста в течение одного года обучения могут освоить способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и технику выполнения стартов и поворотов.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня физического развития - это занятия физическими упражнениями, направленными на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц. Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

**Адресат программы.** Группы комплектуются из девушек и юношей возраста 14 — 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям в бассейне и тренажерном зале. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне и в тренажерном зале.

**Цель программы** - приобщить детей старшего школьного возраста к здоровому образу жизни, укрепить их здоровье.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- обучить основам техники кроль на груди;
- обучить основам техники кроль на спине;
- обучить основам техники брасс;
- обучить основам техники баттерфляй;
- обучить выполнению стартов и поворотов при плавании.

#### ***Развивающие:***

- развить двигательные навыки;
- приобрести разностороннюю физическую подготовленность;
- закалить и укрепить организм.

#### ***Воспитательные:***

- развить волевые качества – силу воли, целеустремлённость.

### **Условия реализации программы.**

Группы комплектуются из девушек и юношей возраста 14 — 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям в бассейне и тренажерном зале. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне и в тренажерном зале. Количественный состав группы 12 человек.

***Объем и сроки освоения программы:*** продолжительность освоения 1 год, 46 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Программа реализуется на платной основе.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятие 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.

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

### ***Форма организации занятия.***

По форме организации занимающихся на занятиях используется групповой, фронтальный и индивидуальный методы в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

Методы обучения: словесный (объяснение, рассказ, беседа), наглядный (показ, жестикуляция), практический, игровой.

## **Материально-техническое обеспечение программы.**

Реализация программы проводится педагогами дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура», без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение включает в себя спортивный зал для общей и специальной подготовки.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастические коврики;
- гимнастическая стенка;
- степ-платформы;
- скакалки;
- музыкальный центр с колонками.

## **Планируемые результаты.**

По окончании обучения по программе «Плавание для подростков» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

### ***Предметные:***

- приобретено умение плавать способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- выполнять старт и поворот на выбранной дистанции.

### ***Метапредметные:***

- созданы предпосылки для укрепления здоровья, формирования правильной осанки.

### ***Личностные:***

- сформирована система ценностей, направленная на здоровый образ жизни.