

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

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
Учебно-оздоровительного отдела  
(протокол от 12.11.22 № 2 )

**УТВЕРЖДАЮ**  
(приказ № 2889-ОД от 06.12.2022 г.)  
И.о. генерального директора

И. Якушева



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
**«ОФП с элементами плавания»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок освоения: 1 год  
Уровень освоения: общекультурный

**Разработчики:**

Николаева Елена Леонидовна,  
Муратова Елена Сергеевна,  
педагог дополнительного образования.

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 09.12.2022 № 4 )

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Адресат программы** Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. 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 10-13 лет;
- 3 группа: дети 14-17 лет.

### Цель и задачи программы.

**Цель программы** - привлечение детей школьного возраста к занятиям физкультурой, обучение основам техники плавания кроль на груди, кроль на спине.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

#### ***Обучающие:***

- обучить держаться на воде;
- обучить навыку правильного дыхания в воде;
- обучить основам техники плавания кроль на груди;
- обучить основам техники плавания кроль 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.

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Уровень освоения*** – общекультурный.

**Условия реализации программы.**

***Объем и сроки освоения программы:***

Освоение рассчитано на один года обучения. (1 год - 40 часов).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Занятие состоит из двух взаимосвязанных частей: занятие в спортивном (тренажерном) зале и занятие на воде.

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-17 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 (тренажерном) 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:***

- умеет держаться на воде;
- умеет правильно дышать в воде;
- 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, целеустремлённость.

## **Формы контроля.**

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