

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 305
Протокол № _____
« _____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № _____ от _____ 20 ____ г.
Директор ГБОУ СОШ № 305
_____ Е.А. Казанцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Мой стиль – вольный стиль»

Возраст обучающихся 10 - 14 лет
Срок освоения 6 дней

Разработчик программы:
Пилюгина Людмила Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Мой стиль – вольный стиль» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная направленность.

Возраст обучающихся: программа ориентирована на детей 10-14 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 10 лет.

Актуальность программы

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: гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений. Пребывание в воде, выдохи в воду, задержка дыхания, развивают и укрепляют дыхательную систему. Занятия плаванием оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы. Плавание развивает такие черты личности как:

- Целеустремленность;
- Настойчивость;
- Решительность;
- Самообладание;
- Смелость;
- Дисциплинированность;
- Прививаются гигиенические навыки.

Особенность данной программы

Особенность данной программы, что здесь могут заниматься все дети, не имеющие медицинских противопоказаний, не зависимо от своих спортивных данных и нет специального отбора перспективных, одаренных пловцов. Также особенность программы обучения заключается в совершенствовании техники и скоростных характеристик плавания стилем кроль на груди (вольный стиль). После завершения программы, обучающиеся будут иметь представление о прохождении, как спринтерских дистанций, так и стайерских дистанций (свыше 400 метров), будут уметь правильно контролировать скорость на прохождении дистанции разной продолжительности, будут уметь контролировать пульс.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения – 12 часов, 6 дней.

Цель программы:

Основная цель данной программы детально рассмотреть и освоить основные моменты плавания стилем кроль на груди, при реализации данной цели будет применен комплексный подход, который также способствует:

- гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепление физического здоровья обучающихся;
- воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- привитию интереса к занятиям;
- умению применять полученные знания, использовать свой интеллект в критических ситуациях, повышая здоровье, привычки к здоровому образу жизни;
- формированию должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Для достижения поставленной цели обучающей программы необходимо раскрыть следующие группы **задач**:

1. Обучающие:

- ✓ обучение технике безопасности поведения в раздевалках и душевых;
- ✓ обучение основным правилам поведения на воде;
- ✓ обучение широкому кругу упражнений для совершенствования техники плавания кроль на груди;
- ✓ обучение специальным физическим и имитационным упражнениям для плавания стилем кроль на груди.

2. Развивающие:

- ✓ приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ улучшение состояния здоровья;
- ✓ устранение недостатков физического развития;

3. Воспитательные:

- ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание трудолюбия;
- ✓ формирование морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения являются следующие умения:

- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и улучшения результатов;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять стремление к формированию системы ценностей, направленной на здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания данной программы, являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания данной программы является:

- ✓ ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня», «вольный стиль», «плавание в режиме», «спринт», «стайер», «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах из истории Международных (Олимпийские игры, Чемпионат Мира, Чемпионат Европы) и Всероссийских соревнований (чемпионат России, Кубок России), в том числе и молодежных соревнований, таких как Первенство России и Первенство Санкт-Петербурга, спортивный опыт и целеустремленность опытных и юных пловцов;
- ✓ понимать положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Сроки реализации:

программа рассчитана на 6 дней. Общее количество учебных часов – 12.

Язык реализации программы

Русский

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение

На обучение принимаются дети в возрасте от 10 до 14 лет с начальной подготовкой. Состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом на основе санитарных норм и особенностей реализации программы.

Условия формирования групп

Группа формируется разновозрастная.

Формы проведения занятий

Учебное занятие, игра, тренинг.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Групповая, коллективная.

Структура занятий

Структура занятия состоит из организационного этапа, основного и заключительного. Содержание структуры определяется педагогом в соответствии со своим видом деятельности.

Формы и режим аудиторных занятий

Форма организации обучения – групповая.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Продолжительность одного занятия: 2 академических часа (90 минут). Занятия проводятся 6 раз в неделю.

Наполняемость объединения.

Количество учеников в группе составляет 15 человек.

Материально-техническое оснащение

Технические средства обучения:

Секундомер, таймер;
Микрофон;
Устройство для подачи стартового сигнала.

Материалы для учащихся:

Спортивный инвентарь (доски для плавания, трубки, ласты, колобашка, лопатки).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Устный опрос на понимание темы.
2	Совершенствование техники плавания кроль на груди	7		7	Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися
3	Обучение стартам в воду и поворотам	2	-	2	Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися
4	Открытое занятие	1	-	1	Сдача контрольных нормативов.
5	Подвижные игры, «свободное» плавание	1		1	
6	Итого	12	1	11	

Рабочая программа

Тема 1: «Теоретическая подготовка».

Теория. Правила поведения и меры безопасности в бассейне.

Формы контроля: устный опрос на понимание темы, педагогическое наблюдение.

Тема 2: «Совершенствование техники плавания кроль на груди».

Практика. Совершенствование техники работы ногами, руками, в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди.

Формы контроля: выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 3: «Обучение стартам в воду и поворотам».

Практика. Изучение техники старта с бортика, с тумбочки, отработка скоростной реакции при подачи стартового сигнала. Изучение техники поворота «маятник» и скоростного поворота «сальто».

Формы контроля: выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 4: «Открытое занятие».

Практика. Открытое занятие проходит по окончании подготовки для сдачи нормативов. Обучающиеся демонстрируют навыки и умения полученные во время обучения.

Формы контроля: выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися. Подведение итогов и составление протоколов с результатами.

Тема 5: Подвижные игры, «свободное» плавание

Практика. Свободное плавание с игрушками, прыжки в воду, игры на воде.

Формы контроля: выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися

Календарно-тематический план

Раздел/№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		Очно			
		план	факт		
1/1	«Теоретическая подготовка» Теория: Правила поведения в раздевалке душе, в бассейне.	1			
2	«Совершенствование техники плавания кроль на груди».				
2/1	Практика: совершенствование техники движений ног при плавании кроль на груди.	2			
2/2	Практика: совершенствование техники движений рук при плавании кроль на груди.	2			
2/3	Практика: совершенствование согласования ног, рук с дыханием при плавании кроль на груди.	3			
3	«Обучение стартам в воду и поворотам»				
3/1	Практика: Изучение техники старта с бортика, с тумбочки, отработка скоростной реакции при подачи стартового сигнала	1			
3/2	Практика: Изучение техники поворота «маятник» и скоростного поворота «сальто».	1			
4	«Открытое занятие» Практика: Сдача нормативов.	1			
5	«Свободное» плавание, подвижные игры: Практика: Плавание с игрушками, игры на воде	1			
Итого		12			

Методические материалы**Практика и методы, используемые при проведении занятий****практика:**

- Тренировочная: отработка обучающимся общих и специальных упражнений, направленных на совершенствование техники плавания кроль на груди

- Игровая: эстафета, соревнования, где обучающийся может проявить себя как в командном соревновании, так и в индивидуальном состязании

методы:

- Объяснительно – демонстрационный: демонстрация на примере ученика, демонстрация самим педагогом.

- Объяснительно-иллюстративный

дидактические средства

- Компоненты предметной, изобразительной, условно- графической наглядности; печатные, экранные.
- Иллюстрации, таблицы, памятки.
- Видеофильмы.
- Учебные фильмы по плаванию

информационные источники

Список литературы для педагогов.

1. Верхошанский Е.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов .- М. Физкультура и спорт, 1997.-120с.
2. Дьячков В.М, Совершенствование технического мастерства спортсменов.- М. ФиС, 1992г.-231с..
3. Каунсильмен Джеймс Е. Спортивное плавание пер. Физ.и спорт.1992.-208с.
4. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Теория и технология применения.1998.-76с.
5. Люсерио Б. Плавание.100 лучших упражнений Эксмо.2010.

Список литературы для родителей и детей.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.2000.
2. Викулов А.Д. Плавание.-М. Владос-пресс.2003.
3. Дрюэт Д. Плавание. АСТ.2002.
4. Маклауд Йен Анатомия плавания.-Минск. Попурри.2011.
5. Олимпийская энциклопедия. Том 2. Водные виды спорта. М.2010..
6. Стоппани Д. Мышцы и сила. Большая энциклопедия-М.2010.
7. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. "Слово", 2004.
8. Штейнбах. В.Л. Герои олимпийских игр. М. Эксмо, 2008

Интернет источники.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.gto
3. <http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/>
4. <https://vk.com/public193853273>
5. <https://russwimming.ru/>
6. <http://ussr-swimming.ru/>
7. <http://swim-video.ru/>
8. <http://swim-ussr.narod.ru/>

Оценочные материалы

Виды контроля:

Входной: оценка уровня подготовки обучающегося при начале занятий по данной программе.

Текущий контроль: осуществляется по мере освоения теоретического и практического материала через упражнения на воде, обсуждение и анализ полученных знаний и навыков с обучающимися.

Итоговый: оценка изменения техники плавания, изменения скоростных характеристик, подведение итогов уровня подготовки до и после.

Форма и методы отслеживания результатов:

Педагогическое наблюдение, обсуждение и анализ полученных знаний и результатов обучающимися, проведение контрольных стартов.

Формы фиксации результатов:

Составление итоговых протоколов по результатам контрольных стартов.

Критериальный аппарат:

Ответственность детей: сознательное ответственное отношение к делу; понимание и принятие тех целей и задач, которые стоят перед ним.

Сплоченность коллектива: стремление решать все вопросы сообща, руководствуясь интересами коллектива, помощь друг другу.

Коммуникации в коллективной деятельности: открытость к общению и обсуждению разных мнений, культура обращения к взрослым и сверстникам, умение налаживать взаимодействие

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Мой стиль – вольный стиль»
на 2023-2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		1	6	12	6 раз в неделю по 2 часа