

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа плавания» - определяет создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и укрепления детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; обеспечение всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и направлена на:

- освоение основных навыков плавания.
- бережное отношение к своему здоровью.
- воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).
- формирование стойких гигиенических навыков.

Цель программы: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные: направлены на гармоничное психофизическое развитие ребёнка, совершенствование опорно – двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей, формирование знаний о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные: направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно – волевых качеств: смелости, находчивости, чувства собственного достоинства.

Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения ребёнок научится:

- спускаться в воду с последующим погружением;
- передвигаться в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, ведущего, по диагонали, с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.
- передвигаться в воде шагом: на носках, перекатом, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами;
- погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду;
- скользить на животе: держась за поручень, за плавательную доску; опираясь руками о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову с выдохом в воду;
- двигать ногами кролем: на груди из исходного положения сидя упор сзади; в упоре лёжа на животе; лёжа, держась за поручень, плавательную доску, свободно;
- скользить на животе без работы ног и сработкой ног кролем; с плавательной доской и без; с выходом в воду и задержкой дыхания.

По окончании второго года обучения ребёнок научится:

- спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;
- передвигаться в воде различным шагом;
- передвигаться в воде бегом; в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью рук, выполняя гребковые движения
- погружаться в воду с головой задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой, нырять;
- скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребёнка к воде, общее позитивное самовосприятие, а также сформированность плавательных навыков.