Аннотация к программе дополнительного образования физической направленности по плаванию «Морская звезда»

Программа дополнительного образования физической направленности «Морская звезда» создана на основе федерального государственного стандарта основного общего образования.

Данная программа адресована для дошкольников и младших школьников от 5 до 10 лет, имеющим показания для дополнительных занятий плаванием или имеющим желание хорошо освоить спортивные виды плавания. Количество детей в группе 8-10 человек.

Срок реализации программы - 3 года.

Цель программы: Создание условий для личностного и физического развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Отличительные особенности

- Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.
- Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.
- *Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в
- своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.
- *Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у больных детей, создании оптимистического настроения. *Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.
- *Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста
- тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

- В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Особенности организации образовательного процесса. Группы сформированы в соответствии с возрастом учащихся: старшие группы 5-6 лет, подготовительные группы 6- 7 лет, младшие школьники 8-10 лет.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раза в неделю до 50 минут старший возраст. Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление от 15 мая 2013 года № 26, а также особенностями детей: физиологическими, психическими и составляет в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут, школьный возраст 35 минут.

В прохождении курса по программе предусмотрено одно занятие в неделю продолжительностью до 50 минут. Итого за год обучение осваивается 28 учебных часов.

Основные формы работы:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- упражнения;
- игры, игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;
- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение;
- беседа.