

ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ПЛАВАНИЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание с удовольствием» (базовый уровень) (далее – программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28 сентября 2020 года).

Актуальность программы. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье младших школьников, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Плавание представляет собой уникальное средство физического воспитания. Занятие плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Данная программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья учащихся, но и на решение воспитательных задач, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми, посредством плавания. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы - обучающиеся 7-10 лет.

Форма обучения – очная.

Форма реализации программы – с использованием сетевого взаимодействия.

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся младшего школьного возраста.

В процессе освоения программы реализуются обучающие, развивающие, воспитательные.

Программа состоит из 9 разделов: планируемые результаты; содержание программы; тематическое планирование формы аттестации; учебный план; календарный учебный график; организационно-педагогические условия реализации программы; оценочные материалы; методические материалы.

Тематический план программы включает разучивание упражнений с водой; обучение технике скольжения; обучение технике плавания кролем (на спине на груди); обучение технике плавания в стиле баттерфляй.

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса у учащихся к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.