

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Информация о направленности программы

Программа «Плавание-путь к здоровью» (оздоровительное плавание) имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Костромской обл.:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251–03 (зарегистрировано в Минюсте 27.05.03 г. № 4594)

1.2. Актуальность программы

Плавание – это одно из эффективных средств закаливания человека, которое повышает сопротивление организма к воздействию температурных колебаний, формирует стойкость к простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно детям с ослабленным здоровьем.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У детей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объёма сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 ударов в минуту. Занятия плаванием укрепляют аппарат сердечного дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребёнка, гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

Закаливающее, оздоравливающее, укрепляющее и лечебное действие плавательных упражнений очень высоко.

1.3 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы связана с тем, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Предлагаемые в данной программе упражнения могут быть использованы и при работе в группах со взрослыми, взрослыми и детьми (семейное плавание). Обучение плаванию или по крайней мере способам нахождения на воде –многообещающее средство предупреждения несчастных случаев на воде. Оно предусматривает не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

1.4 Возраст учащихся, которым адресована программа:

6-8 лет. Программа оздоровительного плавания разработана для детей, желающих научиться плавать и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

1.5 Возможность индивидуального маршрута: программа предусматривает возможность работы по индивидуальному маршруту с детьми с ОВЗ. Возможны занятия с детьми ОВЗ совместно с родителями.

1.6. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года (1 год – 36 недель, 72 занятия, 72 учебных часа).

1.7. Формы занятий

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями способность к обучению плаванию может быть различной.

Особый акцент в программе сделан на использование игр и методических приемов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбирать те, которые у них легче получаются. Это даёт возможность каждому ребёнку относиться к обучению более сознательно и активно.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу (45 мин).

1.9. Цель образовательной программы: укрепление физического и психического здоровья детей и взрослых через обучение спортивным способам плавания.

Задачи:

- Сформировать первоначальные навыки плавания и умения держаться на воде;
- Обучить разным видам спортивного плавания;
- Расширить круг гигиенических знаний учащихся, формировать навыки самообслуживания и личной гигиены;
- Проводить оздоровление и закаливание детей;
- Развивать основные физические качества детей, двигательные умения и навыки, мелкую моторику, правильное дыхание. навыки самоконтроля и произвольности;
- Содействовать воспитанию у детей самообладания, настойчивости, решительности, взаимопомощи, стремления к дальнейшему самосовершенствованию;
- Формировать устойчивый положительный интерес к систематическим занятиям плаванием и потребность в регулярном пользовании водой в оздоровительных целях.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- учащиеся узнают о влиянии плавания на состояние здоровья, названия плавательных упражнений и способов плавания, особенности дыхания при плавании, правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- учащиеся научатся уверенно держаться на воде, самостоятельно проплыть небольшое расстояние (10-15 м.) любым способом, овладеют навыком правильного дыхания;
- Произойдет развитие основных физических качеств детей, двигательных умений и навыков, мелкой моторики, навыков самоконтроля и произвольности;
- Будут сформированы самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь, стремление к дальнейшему самосовершенствованию;
- Показателем успешности деятельности по данной образовательной программе является снижение количества простудных заболеваний в учебных группах.