

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание», направлена на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, гармоничному физическому развитию, привитие жизненно необходимого навыка плавания.

Программа ориентирована на работу с детьми от 7 до 14 лет. В группы принимаются все желающие, имеющие допуск врача, без начальных навыков обучения плавания. Отличительной особенностью образовательной программы «Плавание» от существующих в этой области, является применение методики обучения, основанной на современной, постоянно развивающейся вариативной технике спортивного плавания. Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, обучающихся плаванию: устранению страха перед водой, укрепление веры в свои силы.

Основными задачами работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. Чтобы занятия были эмоциональными, успешно используются игровые и соревновательные ситуации.

Также внимание уделяется закреплению установки на спортивно - оздоровительное самосовершенствование, развитие спортивно важных качеств характера и волевых качеств, необходимых для освоения тренировочных заданий.

За год дети, обучающиеся по программе «Плавание» научаться плавать спортивными способами: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин».