

Аннотация.

Дополнительная общеразвивающая программа «Капельки»

Форма обучения: очная

Возраст: 3-7 лет

Уровень сложности: стартовый

Срок освоения программы: 4 года

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 72 часа (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю (сентябрь – июнь) продолжительностью:

младший дошкольный возраст (3-4 года) – 15-20 минут;

средний дошкольный возраст (4-5 лет) – 20-25 минут;

старший дошкольный возраст (5-6 лет) – 25-30 минут;

старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30-35 минут.

Ведущей формой организации обучения является групповая, подгрупповая, индивидуальная в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

Планируемые результаты освоения программы.

Дети знают:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети умеют:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («басс») индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.