

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ГОРОДА ЛИПЕЦКА

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической, эстетической культуры,
технологии и ОБЖ
протокол № 1 от 29.08.2016 г.
Руководитель МО Евд С.Ф. Евдокимова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №18 г. Липецка
Д.В. Шведун
Приказ от 01.09.2016 № 311



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Бассейн»**

Учитель: Процюк А.В.
Возрастная категория: 1-4 класс
Срок реализации программы: 1 год

Липецк
2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бассейн» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- на обучение детей спортивному плаванию способами «Кроль на спине», «Кроль на груди»

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоравливающее «укрепляющее» воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов, имеющих разрешение врача.

Актуальность

Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Цели:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- научить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья и их физическому развитию;
- заложить основу для дальнейших занятий плаванием.

Задачи:

обучающие задачи:

- выработать у детей положительный интерес к занятиям плаванием;
- овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- укреплять здоровье, закаливать организм, улучшать осанку;
- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

развивающие задачи:

- развивать мелкую моторику рук, пространственное воображение, техническое и логическое мышление, глазомер;
- совершенствовать такие физические качества, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- развивать координацию

воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами плавания.

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

1) **Оценка текущего контроля** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Отсутствие учащихся без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Учащиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате учащегося в рамках текущего контроля, тренер-преподаватель вправе не допустить учащегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольных нормативов.