

«Вода – родная стихия»



Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Особенность программы заключается в реализации игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач. Использование дидактических принципов образного игрового представления призвано значительно повысить эффективность учебного процесса за короткий срок. При реализации программы применяется метод повторения и закрепления, пройденного материала. Родители сами устанавливают срок обучения ребенка, используя абонемент. Срок обучения 1 месяц (8 часов), по желанию ребенок может заниматься до мая (9 месяцев).

Основная задача при реализации программы заключается в формировании с помощью доступных физкультурно-спортивных средств интереса к плаванию. Обучение по данной программе в системе дополнительного образования, позволяет решить одну из социально значимых задач нашего времени – занятость детей и оздоровление.

Программа предназначена для учащихся: 5-7 лет

«Морские звезды»



Занятия по плаванию способствуют всесторонне гармоническому развитию личности учащегося и формируют основы грамотности в области плавания, а также прививают устойчивый интерес детей к занятиям по плаванию. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа направлена на формирование интереса учащихся к занятиям спортом.

Актуальность программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов. Занятия способствуют формированию элементарных умений самостоятельного контроля над своим физическим развитием, готовности пробовать свои силы, желание побеждать и проявлять свою индивидуальность. Развитие этих качеств с детского возраста

	станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни учащегося в будущем. Через занятия по программе учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни и овладевают необходимым навыком плавания. Программа предназначена для учащихся: 7-17 лет
«Водное поло» 	Водное поло считается универсальным видом спорта. Им могут заниматься и мальчики, и девочки. Детское водное поло — возможность для ребёнка не только освоить водную среду, но и разбудить в себе боевой дух, научиться работать в команде, завести новых друзей и даже построить в будущем блестящую спортивную карьеру. Если ребёнок любит спортивные игры, в восторге от посещения бассейна, ему нравится отдыхать в коллективе, то секция водного поло — для него! Но бывают случаи, когда к нам приводили совсем нелюдимох детей. А через некоторое время они раскрывались и становились лучшими не только среди своих сверстников, но и попадали в команды мастеров и даже в сборные. Поэтому водное поло доступно всем. Актуальность программы заключается в необходимости приобщения современных детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В ходе занятий осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а основные — на формирование технических навыков и тактических умений. Программа предназначена для учащихся: 8 -12 лет