

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по плаванию «Здоровая спина»

Программа «Здоровая спина» разработана для укрепления здоровья детей и подростков средствами физической культуры в условиях современных учебных нагрузок. Занятия направлены на формирование устойчивых двигательных навыков и полезных привычек, поддерживающих активный и безопасный образ жизни. Содержание программы построено с учётом возрастных особенностей и ориентировано на постепенное, доступное и регулярное развитие физических качеств.

Главная цель программы — укрепление здоровья и профилактика нарушений осанки у детей, особенно при малоподвижном образе жизни, длительном сидении за учёбой и гаджетами. Программа направлена на предупреждение и снижение рисков: искривления позвоночника и нарушений осанки, кифоза (сутулости) и лордоза (избыточного прогиба в пояснице), плоскостопия (через укрепление мышц стопы и голени).

В программе используются оздоровительные способы плавания: кроль на груди (вольный стиль), кроль на спине, брасс (в безопасном варианте с контролем шеи и поясницы). Уделяется внимание правильному дыханию, вытяжению тела в воде, укреплению мышечного корсета и формированию двигательных привычек, поддерживающих здоровую осанку.

Занятия включают: упражнения на суше для спины, кора, лопаток, плеч и стопы; обучение и совершенствование техники плавания выбранными стилями; краткие теоретические блоки по технике безопасности, самоконтролю и «гигиене осанки»; контрольные задания (входной, промежуточные и итоговый контроль), участие в школьных стартах по готовности.

Ожидаемый результат: ребёнок становится более выносливым и активным, улучшает контроль осанки, укрепляет мышцы спины и корпуса, осваивает техники кроля и плавания на спине (и брасс по уровню), получает навыки безопасного поведения в бассейне и привычку регулярной физической активности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 учебный год -10 месяцев (сентябрь–июнь).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Общий объём программы : 84 академических часа.

Наполняемость в группе: до 15 человек.

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: групповая (при необходимости с делением на подгруппы по уровню подготовленности (базовый/продвинутый), что обеспечивает доступность обучения и безопасность).

Адресат программы: на обучение по программе принимаются обучающиеся, от 6 до 18 лет, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям

Условия зачисления: зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Условия допуска к занятиям: для обучения по Программе необходимо предоставить справку от педиатра с указанием физкультурной группы здоровья, медицинское заключение узких специалистов ЛОРа, окулиста, невролога, хирурга, заключение ЭКГ.

Уровень сложности программы: Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности. На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Текущий контроль: три раза в течение учебного года (рекомендуемый период- сентябрь, декабрь, май)