

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**Название программы:** «Плавание»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 8 - 9 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Автор-составитель:** Симонов А.В., педагог дополнительного образования

**Цель программы:** овладение обучающимися основами плавания и умениями свободно держаться на воде, укрепление их здоровья, хорошего физического развития, мотивов и умений вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья детей посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие двигательных (новых координационных) способностей; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять его в целях отдыха, укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Форма занятий:** традиционные, практические занятия.

**Форма обучения:** очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

**Краткое содержание:** правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах; упражнения на всплывание и расслабление; скольжения на воде без работы рук и ног, с работой ног, с работой рук; освоение учащимися основ техники плавания.

**Актуальность программы.** Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивают и укрепляют дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают

положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

### **Отличительные особенности программы**

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

### **Результатами будут являться следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающиеся должны знать:** правила поведения и техника безопасности на воде; название способов плавания; название игр.

**Обучающиеся должны уметь:** выдыхать в воду; скользить на груди; скользить на спине; выполнять движение рук на спине.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» обучающимся вручается сертификат об обучении.