

**АННОТАЦИЯ**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО**  
**ПЛАВАНИЮ «ПОПЛАВОК»**

**Статус программы:** программа модифицированная, разработана в соответствии с краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2016 г., и учебно-методическим пособием И.А. Рыбалевой «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» 2019г.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** Программа предназначена для мальчиков и девочек от 6 до 10 лет, желающих заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 25 человек разного пола. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

**Уровень программы, объем и сроки реализации:**

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Общее количество учебных часов за весь период обучения 144 часа. Срок освоения программы - 36 недель. После освоения ознакомительного уровня учащиеся переводятся на дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности по ОФП.

**Цель программы:** физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивных способов плавания.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;

- познакомить с историей развития отечественного плавания;

- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;

- дать знания о методах и способах спасения людей на воде;

- освоить элементы различных способов плавания;

**Развивающие:**

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;

- способствовать укреплению физиологических систем организма - сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;

- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;

- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

**Воспитательные:**

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;

- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;

- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;

- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

**Форма обучения - очная.**

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 2 академических часа каждое (возможно проведение 4 занятий по 1 академическому часу каждое). Продолжительность одного академического часа -

45 минут.

**Форма проведения занятий:** групповая и индивидуальная.

**Форма контроля:** текущий, промежуточный, итоговый контроль.

**Ожидаемые результаты:**

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах; -базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- историю развития отечественного плавания;
  - базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
  - о методах и способах спасения людей на воде; уметь:
  - выполнять стартовый прыжок;
  - выполнять повороты;
  - проплывать дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов;
  - демонстрировать технику всех спортивных способов плавания;
  - демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
  - применять на практике виды прикладного плавания;
  - демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности; за время обучения сформируют:
  - устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
  - воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
  - воспитают и будут демонстрировать нравственные и 35 волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

**Краткое содержание:** Программа является базовой основой для изучения в спортивно – оздоровительных группах начальных элементов плавания и подготовки к обучению по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.