

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

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: возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 6 до 14 лет. На обучение по программе «плавание» принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью. 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 базовом уровне.

Общее количество учебных часов за весь период обучения 368 часа. Срок освоения программы -2 года (1-й год – 46 недель, 2-й год 46 недель).

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 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа -45 минут.

Форма проведения занятий: фронтальная, 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; • проплыть 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 буду демонстрировать нравственные и 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.