

## **Аннотация к рабочей программе дополнительного образования «Плавание»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта начального общего и основного общего образования.
2. Авторской рабочей программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И. Ляха.: - М. Просвещение, 2011.

**Цель:** осуществление массового обучения плаванию, оздоровление, закаливание и физического развитие детей.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- Обучение технике плавания и привитие безбоязненного отношения к воде, совершенствование техники плавания.
- Достижение высокого качества подготовки по прикладному плаванию.

*Развивающие:*

- Развитие спортивных качеств обучающихся.
- Развитие мышечной массы и закаливание организма детей.

*Воспитывающие:*

- Воспитание чувства долга, ответственности, организованности.
- Выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки.
- Формирование интереса к занятиям спортом.

Количество часов по учебному плану - 1 час в 2 недели. 17 часов за год.  
Уровень - базовый.

**Методы реализации программы:** практический, объяснительно-иллюстративный, наблюдение, информативный.

**Формы организации урока:** фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и

представлений посредством занятий физической культурой (плаванием);

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

#### **Предметные результаты.** Предметные результаты отражают:

- знания о правилах поведения и техники безопасности на уроках плаванием;
- знание гигиенических основ;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры (плаванием) в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- понимание роли и значения плавания в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь.