

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание с увлечением» МАОУ «Центр образования №42»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание с увлечением» МАОУ «Центр образования №42» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями); с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); с Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; с Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг"; с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020).

Срок реализации программы – 1 год .

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание с увлечением»

Целью является обучение детей начальным плавательным навыкам, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Этой целью обусловлены и вытекающие из нее **задачи**:

1. обучить основам техники плавания способом кроль на груди;
2. обучить основам техники плавания способом кроль на спине;
3. обучить основам техники плавания способом брасс;
4. обучить основам техники плавания способом баттерфляй;
5. обучить технике выполнения стартов и поворотов;
6. способствовать постановке анаэробного дыхания;
7. способствовать развитию аэробной выносливости;
8. способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств;
9. способствовать развитию силовых и координационных возможностей;
10. воспитание правильной осанки;
11. воспитывать волевые и морально-этические качества;
12. воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;
13. воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
14. привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
15. формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;
16. популяризация плавания.

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития плавания, характеристику ее роли и значения в

жизнедеятельности человека;

- различать стили плавания;
- представлять, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- измерять уровень развития основных физических качеств;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться к объяснениям ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия и соревнования по плаванию, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами плавания, в различных условиях;
- выполнять технические действия из стилей плавания, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.