

Аннотация к рабочей программе «Модульное обучение плаванию»».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Модульное обучение плаванию» является по своей направленности физкультурно-оздоровительной. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Цель программы - обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

- 1..Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- 2.Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
- 3.Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, дельфин.(проплыть дистанцию 25-50 метров избранным способом).
- 4.Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель (144 ч.)

Содержание:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Специально-физическая подготовка;
4. Техническая подготовка;
5. Тактическая подготовка;
6. Контрольные испытания

Формы текущего контроля – выполнение упражнений по ОФП и СФП (зачет/незачет)

Формы промежуточной аттестации – сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке

Формы итоговой аттестации - сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке.

Заместитель директора по УВР О.В.Родина