

## **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса.

**Актуальность и практическая значимость программы** заключается в том, что учащиеся, имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

**Цель:** Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к данному виду спорта.

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закалывать организм учащихся.
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания.
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества.

### **Отличительные особенности программы:**

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также сформировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс, для развития специальных физических качеств необходимых для занятий плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся. Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

### **Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:**

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности в повседневной жизни, во взаимодействии обучающихся со своими учителями, как значимыми для него носителями положительного, социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом, при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.