

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание»

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закалывания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа преследует следующую **цель**: формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих **задач**:

1. Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.
2. укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
3. прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
4. развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
5. обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

На заключительной ступени обучения (X - XI классы) главным становится формирование у учащихся самостоятельного навыка занятий физкультурой и спортивной деятельностью.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

В течение года будут проводиться соревнования:

- «веселые старты» на воде
- скоростное плавание
- соревнования по прикладному плаванию .

В конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.