**Аннотация к программе по «Плаванию»**

Программа составлена учителем физической культуры, физкультурно-спортивной направленности «Плавание» МОУ « Зенинская СОШ» Скабук и А.В. утверждёна директором школы Чаплыгина А.С 01 сентября 2022г.

1. Программа дополнительного образования по обучению плаванию детей школьного возраста от 10 до 17 лет « Плавание» на 2022-2025 учебный год.
2. Раздел: физическое воспитание.
3. Данная программа разработана на основе программы

Лях В.И., «Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. В

соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р ),
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.).

4. Срок реализации программы – 3 года.

5. Программу составил учитель физической культуры Выскребенцев М.А.

6. **Цель программы** - Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

**7. Задачи программы.**

-Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.

-Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания.

-Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

-Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.

-Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.

-Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

**Развивающие:**

-Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).

-Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).

-Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.

-Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

**Воспитательные:**

-Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.

-Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.

-Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

-Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

**Используемая литература:**

Плавание.Учебник. . Автор Булгакова Н. Ж.

Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс,

Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, .

*Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель,

Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение,

Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М.

Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г.

Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер,

Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение,

Маклауд Й. Анатомия плавания.

Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ

Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.-Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ,

Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер

8. Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. В обучении детей плаванию используется традиционная методика в сочетании с одновременной.

9. Требования к уровню подготовки обучающихся: отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья, медицинское заключение от педиатра.

10. Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.