

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Плавание» (тренеры-
преподаватели Карабанова Л.А.,)**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана для детей 9-11 лет, составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Данная программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для учащихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям по плаванию, имеющих медицинский допуск.

Плавание— олимпийский вид спорта, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций, жизненно необходимый навык. Огромный плюс плавания в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятия настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Цель программы: развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

Задачи программы- обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания; развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота), формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

Условия зачисления учащихся:

Зачисляются в группы все желающие заниматься фигурным катанием, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении от родителей или законного

представителя несовершеннолетнего ребенка в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» и медицинское заключение врача-педиатра.

Минимальный возраст зачисления детей в группу 7 лет.

Срок реализации программы- 1 год.

Наполняемость группы от 15 до 23 человек.

Объем программы: 108 часов

Основными формами организации деятельности учащихся являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия.