

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Плавание»

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Плавание» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения техникой плавания, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Направленность программы. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приёмы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Актуальность программы: Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Секция «Плавание» организуется для учащихся в возрасте 11 – 15 лет основной группы.

Адресат. Курс предназначен для учащихся 5-8 классов.

Возрастные особенности. Количество детей в одной группе 10-15 человек. Дети в возрасте 11-15 лет -ответственный период становления личности, интенсивного роста творческих сил. Происходит существенное развитие интеллектуальной сферы, формируются ценностно-мотивационные установки.

С точки зрения сензитивных периодов развития личности -подростковый возраст сензитивен для развития творческих способностей, воспитания инициативы личности и проявления творческой активности в различных областях деятельности.

Режим занятий. 2 часа в неделю. Продолжительность одного занятия один час.

Объем программы. Всего 17 часов. Из них теория – 2 часа, практика – 15 часов.

Срок освоения- 3 месяца. Количество учебных недель 10.

Форма обучения – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий - практическое, теоретическое занятия.

Форма подведения результатов: участие в спортивных соревнованиях, тестирование, прохождение контрольной дистанции.



Подписано цифровой подписью:
Пермикина Д.Е.
DN: cn=Пермикина Д.Е., o=МАОУ-
Тыгшская СОШ, ou=ОУ,
email=tyg_sosh@uobgd.ru, c=RU
Дата: 2021.01.20 10:28:46 +05'00'

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575952

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022