

## **Аннотация к рабочей программе «Водное поло»**

Дополнительная образовательная программа «Водное поло» предназначена для оздоровления и физического развития детей среднего школьного возраста путем привлечения их к занятиям водным поло. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники, необходимые теоретические знания.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализует начальный и базовый (обычный) уровень освоения, соответствующий такому виду деятельности, как "Общефизическая подготовка" ("ОФП") – «Водное поло».

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет. Обучение по образовательной программе " Водное поло" рассчитано на 1 год. Продолжительность занятия – 1 час 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями\* в части определения рекомендуемого режима занятий.

### **Актуальность**

В настоящее время в связи с увеличением часов школьного обучения, домашней подготовки, повышенной компьютеризации наши дети испытывают дефицит физической нагрузки. Занятия водным поло в полной мере решает эти проблемы. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Упражнения, которые используются в разминке, воздействуют практически на каждую группу мышц, что приводит к хорошей гибкости, координации и укрепляют мышцы всего тела человека.

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).