

### **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Прыжки на батуте и плавание». Программа реализуется в Детском центре здоровья и спорта ГАНОУ СО «Дворец молодёжи». К освоению дополнительной общеразвивающей программы «Прыжки на батуте и плавание» допускаются дети 6-9 лет, не имеющие серьёзных отклонений по здоровью и имеющие допуск врача к занятиям прыжками на батуте и плаванию. Период освоения программы — 1 год. Программа основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению занимающихся, который заключается в использовании синтеза общей физической подготовки и основ разных видов спорта, что позволяет детям наработать большой объём двигательных навыков.

Программа включает в себя занятия акробатикой, гимнастикой, общефизической подготовкой, прыжки на батуте, хореография, обучение плаванию.

По итогу прохождения обучения по программе «Прыжки на батуте и плавание» обучающиеся овладеют навыками и знаниями основных элементов, и техникой прыжков на батуте и начальными навыками плавания.