

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Детский центр здоровья и спорта

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 1 от 26 августа 2016 г

Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ №362-д от 29 августа 2016г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Лысенкова Э.В.,
Дмитриева Г.Л.,
тренеры-преподаватели

г. Екатеринбург, 2016.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
	<i>Теоретическая подготовка</i>	5		5
1.	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей и подростков.	1		
2.	Правила обеспечения безопасности при проведении занятий в плавательном бассейне. Личная гигиена.	1		
3.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1		
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	1		
5.	Влияние плавания на формирование правильной осанки. Укрепление свода стопы.	1		
	<i>Практическая подготовка</i>		67	67
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).		6	
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).		15	
3.	Специальная техническая подготовка:		42	
	– подготовительные задания по освоению воды;		3	
	– «кроль на груди»;		9	
	– «кроль на спине»;		8	
	– «брасс»;		10	
	– «дельфин»;		9	
	– изучение стартов и поворотов.		3	
4.	Проведение открытых занятий.		4	
			Итого:	72

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» предназначена для детей от 7 до 14 лет и рассчитана на 1 год обучения – 72 часа.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, возрастных физиологических и психологических особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, комплексной программы (раздел Плавание) физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенной к реализации министерством образования РФ (авторы: д.п.н. В.И. Лях, к.п.н. А.А.Зданович) и адаптирована к условиям работы на базе бассейна ГАОУ СО «Дворец молодёжи» г. Екатеринбурга.

Особенностью программы является комплексный подход к обучению плаванию и оздоровлению обучающихся детей: наряду с традиционными методами применяются упражнения из лечебной гимнастики и аква аэробики.

Освоение программы «Плавание» способствует закаливанию организма, всестороннему физическому развитию, воспитанию дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности.

К концу обучения ребенок овладеет спортивными способами плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин».