

**Отделение дополнительного
образования детей (ОДОД)**

**ГБОУ лицей №64
«БОГАТЫРЬ»**

БАССЕЙН



Программа обучения плаванию ОДОД ГБОУ лицей №64

1 ступень	2 ступень		3 ступень							
малый б.	большой б.		Сборная лицея							
1 г/обучения	2 г/обучения	3 г/обучения	ПЛАВАНИЕ				ВОДНОЕ ПОЛО			
1кл	2кл	3кл	I 4-5	II 5-6	III 6-7	IV 8-10	I 4-5	II 5-6	III 6-7	IV 8-10
Этап базовой подготовки по плаванию	Этап начальной подготовки по плаванию	Этап начальной подготовки по плаванию: 1.Плавание 2.Плавание с элементами водного поло 3.Синхронное плавание	Учебно-тренировочный этап по направлению "ПЛАВАНИЕ"				Учебно-тренировочный этап по направлению "ВОДНОЕ ПОЛО"			

ЭТАП БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ - 1 г/о

Цель: подготовка учащихся к посещению уроков плавания во 2 классе (1 час плавания в неделю)

Задачи:

- освоение с водой;
- обучение базовым элементам плавания на спине и на груди с правильным дыханием в воде;
- формирование основных гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- укрепление здоровья и закаливание.

Организация занятий: занятия секции ОДОД проводятся после уроков 1 раз в неделю (6 групп по 15 человек с понедельника по субботу)

1 полугодие – программа малого бассейна

2 полугодие – программа большого бассейна

Дополнительно:

занятия по обучению плаванию в платных группах по расписанию платных услуг на 2019-2020 уч.год



Медицинские документы для посещения бассейна:

1. Справка от педиатра (отсутствие противопоказаний к посещению бассейна)
 2. Отрицательный анализ на энтеробиоз (для 1-4 классов)
- !!!Справка действительна 3 мес.**

Гигиенические требования для посещения бассейна:

1. Наличие резиновых тапок для бассейна
2. Наличие предметов личной гигиены: расческа, мочалка, мыло
3. Наличие купальника, шапочки для плавания и полотенца
4. Наличие навыков самообслуживания



ОДОД ГБОУ лицей №64 «БОГАТЫРЬ»

секции: плавание и водное поло

- Заведующий ОДОД **Алексеева Л.П.**
- Заведующий бассейном **Макеева А.Л.**
- Педагог доп. образования **Рябова А.И.**
- Педагог доп. образования **Перепелкина М.В.**
- Педагог доп. образования **Олексенко Е.Г.**
- Педагог доп. образования **Резкова Н.Н.**
- Педагог доп. образования **Кондрашов В.А.**
- Педагог доп. образования в/п **Останковский Р.А.**
- Педагог доп. образования в/п **Воронцов Н.И.**