

Суворов Александр Георгиевич

Учитель физической культуры, тренер по плаванию.

Бассейн на базе МОУ гимназии №12 г. Твери работает с 1993 года. В рамках внеурочной деятельности постоянными являются занятия по плаванию для учащихся 1-4 классов. Учебная программа занятий рассчитана на 66 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю.







**Цель программы**: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

* Выработать у учащихся мотивацию на качественное выполнение требований программы.
* Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества на протяжении всех лет обучения в школе.
* Обучить учащихся технике двух-трех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).
* Развивать у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности.
* Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

*В течение года проведение соревнований*:

* «веселые старты» в спортивном зале;
* скоростное плавание в конце каждого триместра
* «веселые старты» на воде;
* соревнования по прикладному плаванию.