

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании МО учителей  
начальной школы  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2018г.  
Председатель МО учителей  
начальной  
школы Можнова Ю.А.Можнова/

Проверено  
«30» августа 2018г.  
Зам.директора по УВР  
Стрелкова Стрелкова И.В.

Утверждено  
Директор Самаркина Самаркина/  
Приказ № 215  
От 01 сентября 2018г.



**Рабочая программа  
занятий различными видами спорта «Юный пловец»**

Программу разработали:  
Инструктора Лядова Н.И., Яркина Н.В.

Самара  
2018 г.

## Пояснительная записка.

Курс обучения рассчитан на 48 занятий (2 раза в неделю).

Срок реализации программы с 01.11.18г. по 30.04.19г.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста (6-8 лет).

Цель – научить детей проплывать не менее 25м кролем на груди и кролем на спине.

В основу курса положено параллельное изучение спортивных способов плавания кролем на груди и на спине.

Дозировкой времени и кол-во упражнений определяется соотношением кр/гр и на спине в соответствующих периодах курса.

В течение первых 6-21 уроков преимущественное внимание уделяется изучению элементов техники плавания кр/гр.

С 22 урока преимущественное внимание рекомендуется обращать на совершенствование элементов техники плавания кролем на груди, на постановку правильного дыхания с одновременным плаванием в полной координации кролем на спине и на груди.

С 30-48 урока внимание уделяется технике плавания кролем на спине.

Занятия проводятся 25 минут. Каждое занятие начинается с объяснения задач, ознакомления занимающихся с теми упражнениями, которые будут изучаться на занятии и предупреждения о возможных ошибках и способах их исправления.

В начале курса идет ознакомление занимающихся с правилами безопасности на воде.

Необходимо строго соблюдать правила и дисциплину.

Первые занятия проводятся на мелком месте, поперек бассейна.

В конце занятия в течение 5 минут проводятся игры на воде (игры, включающие элемент соревнования, игры сюжетного характера, командные игры).

Для обучения плаванию используются вспомогательные средства, как разделительные дорожки, страховочный лист, плавательные доски, нарукавники и надувные круги.

По окончании курса обучения проводятся зачетные занятия по освоению способов плавания (кролем на груди, на спине).

Для достижения поставленных целей необходимо акцентировать внимание на следующее:

-упражнения для освоения с водой:

-упражнения на дыхание:

-скольжение на груди:

-движения ногами у бортика:

-скольжения на груди с последующими движениями ногами:

-движения руками кролем на груди:

-движения ногами в кроле на груди с доской:

-согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди:

-скольжение на спине:

-движения ногами кролем на спине:

- движения руками при плавании кролем на спине:

- согласование движений руками и ногами при плавании кролем на спине с дыханием:

-плавание кролем на груди:

-плавание на спине.

№ п/п	Тема занятия	Сроки
1	Инструктаж по технике безопасности. Освоение с водой	02.11.2018
2	Погружение в воду, открывание глаз в воде	07.11.2018
3	Дыхание в воде	09.11.2018
4	Работа ног сидя на бортике	14.11.2018
5	Лежание на воде	16.11.2018
6	Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках	21.11.2018
7	Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках	23.11.2018
8	Зачет: Скольжение на груди	28.11.2018
9	Скольжение на груди с доской с работой ног	30.11.2018
10	Скольжение на груди с доской с работой ног	05.12.2018
11	Скольжение на груди без доски	07.12.2018
12	Скольжение на груди без доски	12.12.2018
13	Скольжение на груди с работой ног	14.12.2018
14	Скольжение на груди с работой ног	19.12.2018
15	Скольжение на груди с различным положением рук	21.12.2018
16	Скольжение на груди с различным положением рук	26.12.2018
17	Плавание на ногах с доской кролем на груди	28.12.2018
18	Плавание на ногах с доской кролем на груди	09.01.2019
19	Скольжение на груди с работой ног и гребковыми движениями одной рукой	11.01.2019
20	Скольжение на груди с работой ног и гребковыми движениями одной рукой	16.01.2019
21	Зачет: Плавание на ногах с доской	18.01.2019
22	Дыхание при плавании кролем на груди	23.01.2019
23	Дыхание при плавании кролем на груди	25.01.2019
24	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди	30.01.2019
25	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди	01.02.2019
26	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания	06.02.2019
27	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания	08.02.2019
28	Плавание кролем на груди в полной координации	13.02.2019
29	Плавание кролем на груди в полной координации	15.02.2019
30	Зачет: Плавание кролем на груди в полной координации	20.02.2019
31	Лежание на спине	22.02.2019
32	Лежание на спине	27.02.2019
33	Скольжение на спине	01.03.2019
34	Скольжение на спине	06.03.2019
35	Скольжение на спине с работой ног	13.03.2019

36	Скольжение на спине с работой ног	15.03.2019
37	Плавание на ногах кролем на спине с доской за головой	20.03.2019
38	Плавание на ногах кролем на спине с доской за головой	22.03.2019
39	Зачет: Плавание на ногах кролем на спине	27.03.2019
40	Движение руками при плавании на спине	29.03.2019
41	Движение руками при плавании на спине	03.04.2019
42	Согласование движений руками и ногами кролем на спине	05.04.2019
43	Согласование движений руками и ногами кролем на спине	10.04.2019
44	Движение руками и ногами с дыханием кролем на спине	12.04.2019
45	Движение руками и ногами с дыханием кролем на спине	17.04.2019
46	Плавание кролем на спине в полной координации	19.04.2019
47	Плавание кролем на спине в полной координации	24.04.2019
48	Зачет: Плавание кролем на спине полной координации	26.04.2019