

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

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании МО учителей  
начальной школы  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2019г.  
Председатель МО учителей  
начальной  
школы Можнова /Ю.А.Можнова/

Проверено  
«30» августа 2019г.  
зам. директора по УВР  
Стрелкова Стрелкова И.В.

Утверждаю  
Директор Н.И. Самаркина  
Приказ № 276  
от «2» сентября 2019 г.



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

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

## Пояснительная записка.

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

Срок реализации программы с 01.11.19г. по 30.04.20 г.

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	01.11.2019
2	Погружение в воду, открывание глаз в воде	06.11.2019
3	Дыхание в воде	08.11.2019
4	Работа ног сидя на бортике	13.11.2019
5	Лежание на воде	15.11.2019
6	Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках	20.11.2019
7	Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках	22.11.2019
8	Зачет: Скольжение на груди	27.11.2019
9	Скольжение на груди с доской с работой ног	29.11.2019
10	Скольжение на груди с доской с работой ног	04.12.2019
11	Скольжение на груди без доски	06.12.2019
12	Скольжение на груди без доски	11.12.2019
13	Скольжение на груди с работой ног	13.12.2019
14	Скольжение на груди с работой ног	18.12.2019
15	Скольжение на груди с различным положением рук	20.12.2019
16	Скольжение на груди с различным положением рук	25.12.2019
17	Плавание на ногах с доской кролем на груди	27.12.2019
18	Плавание на ногах с доской кролем на груди	15.01.2020
19	Скольжение на груди с работой ног и гребковыми движениями одной рукой	17.01.2020
20	Скольжение на груди с работой ног и гребковыми движениями одной рукой	22.01.2020
21	Зачет: Плавание на ногах с доской	24.01.2020
22	Дыхание при плавании кролем на груди	29.01.2020
23	Дыхание при плавании кролем на груди	31.01.2020
24	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди	05.02.2020
25	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди	07.02.2020
26	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания	12.02.2020
27	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания	14.02.2020
28	Плавание кролем на груди в полной координации	19.02.2020
29	Плавание кролем на груди в полной координации	21.02.2020
30	Зачет: Плавание кролем на груди в полной координации	26.02.2020
31	Лежание на спине	28.02.2020
32	Лежание на спине	04.03.2020
33	Скольжение на спине	06.03.2020
34	Скольжение на спине	11.03.2020
35	Скольжение на спине с работой ног	13.03.2020

36	Скольжение на спине с работой ног	18.03.2020
37	Плавание на ногах кролем на спине с доской за головой	20.03.2020
38	Плавание на ногах кролем на спине с доской за головой	25.03.2020
39	Зачет: Плавание на ногах кролем на спине	27.03.2020
40	Движение руками при плавании на спине	01.04.2020
41	Движение руками при плавании на спине	03.04.2020
42	Согласование движений руками и ногами кролем на спине	08.04.2020
43	Согласование движений руками и ногами кролем на спине	10.04.2020
44	Движение руками и ногами с дыханием кролем на спине	15.04.2020
45	Движение руками и ногами с дыханием кролем на спине	17.04.2020
46	Плавание кролем на спине в полной координации	22.04.2020
47	Плавание кролем на спине в полной координации	24.04.2020
48	Зачет: Плавание кролем на спине полной координации	29.04.2020