

## Пояснительная записка.

Курс обучения рассчитан на 40 занятий (2 раза в неделю).

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 30-40 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	02.12.2020
2	Погружение в воду, открывание глаз в воде	04.12.2020
3	Дыхание в воде	09.12.2020
4	Работа ног сидя на бортике	11.12.2020
5	Лежание на воде	16.12.2020
6	Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках	18.12.2020
7	Зачет: Скольжение на груди	23.12.2020
8	Скольжение на груди с доской с работой ног	25.12.2020
9	Скольжение на груди с доской с работой ног	30.12.2020
10	Скольжение на груди без доски	13.01.2021
11	Скольжение на груди с работой ног	15.01.2021
12	Скольжение на груди с различным положением рук	20.01.2021
13	Скольжение на груди с различным положением рук	22.01.2021
14	Плавание на ногах с доской кролем на груди	27.01.2021
15	Плавание на ногах с доской кролем на груди	29.01.2021
16	Скольжение на груди с работой ног и гребковыми движениями одной рукой	03.02.2021
17	Скольжение на груди с работой ног и гребковыми движениями одной рукой	05.02.2021
18	Зачет: Плавание на ногах с доской	10.02.2021
19	Дыхание при плавании кролем на груди	12.02.2021
20	Дыхание при плавании кролем на груди	17.02.2021
21	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди	24.02.2021
22	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди	26.02.2021
23	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания	03.03.2021
24	Согласование рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания	05.03.2021
25	Плавание кролем на груди в полной координации	10.03.2021
26	Зачет: Плавание кролем на груди в полной координации	12.03.2021
27	Лежание на спине	17.03.2021
28	Лежание на спине	19.03.2021
29	Скольжение на спине	24.03.2021
30	Скольжение на спине с работой ног	26.03.2021
31	Скольжение на спине с работой ног	31.03.2021
32	Плавание на ногах кролем на спине с доской за головой	03.04.2021
33	Плавание на ногах кролем на спине с доской за головой	07.04.2021
34	Зачет: Плавание на ногах кролем на спине	09.04.2021
35	Движение руками при плавании на спине	14.04.2021
36	Согласование движений руками и ногами кролем на спине	16.04.2021

37	Движение руками и ногами с дыханием кролем на спине	21.04.2021
38	Движение руками и ногами с дыханием кролем на спине	23.04.2021
39	Плавание кролем на спине в полной координации	28.04.2021
40	Зачет: Плавание кролем на спине полной координации	30.04.2021