**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 техники 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 окончанию 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 | 01.12.2021 |
| 2 | Погружение в воду, открывание глаз в воде | 03.12.2021 |
| 3 | Дыхание в воде | 08.12.2021 |
| 4 | Работа ног сидя на бортике | 10.12.2021 |
| 5 | Лежание на воде | 15.12.2021 |
| 6 | Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках | 17.12.2021 |
| 7 | Зачет: Скольжение на груди | 22.12.2021 |
| 8 | Скольжение на груди с доской с работой ног | 24.12.2021 |
| 9 | Скольжение на груди с доской с работой ног | 29.12.2021 |
| 10 | Скольжение на груди без доски | 12.01.2022 |
| 11 | Скольжение на груди с работой ног | 14.01.2022 |
| 12 | Скольжение на груди с различным положением рук | 19.01.2022 |
| 13 | Скольжение на груди с различным положением рук | 21.01.2022 |
| 14 | Плавание на ногах с доской кролем на груди | 26.01.2022 |
| 15 | Плавание на ногах с доской кролем на груди | 28.01.2022 |
| 16 | Скольжение на груди с работой ног и гребковыми движениями одной рукой | 02.02.2022 |
| 17 | Скольжение на груди с работой ног и гребковыми движениями одной рукой | 04.02.2022 |
| 18 | Зачет: Плавание на ногах с доской | 09.02.2022 |
| 19 | Дыхание при плавании кролем на груди | 11.02.2022 |
| 20 | Дыхание при плавании кролем на груди | 16.02.2022 |
| 21 | Согласование рук и ног в плавании кролем на груди | 18.02.2022 |
| 22 | Согласование рук и ног в плавании кролем на груди | 25.02.2022 |
| 23 | Согласование рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания | 02.03.2022 |
| 24 | Согласование рук и ног в плавании кролем на груди на задержке дыхания | 04.03.2022 |
| 25 | Плавание кролем на груди в полной координации | 09.03.2022 |
| 26 | Зачет: Плавание кролем на груди в полной координации | 11.03.2022 |
| 27 | Лежание на спине | 16.03.2022 |
| 28 | Лежание на спине | 18.03.2022 |
| 29 | Скольжение на спине | 23.03.2022 |
| 30 | Скольжение на спине с работой ног | 25.03.2022 |
| 31 | Скольжение на спине с работой ног | 30.03.2022 |
| 32 | Плавание на ногах кролем на спине с доской за головой | 01.04.2022 |
| 33 | Плавание на ногах кролем на спине с доской за головой | 06.04.2022 |
| 34 | Зачет: Плавание на ногах кролем на спине | 08.04.2022 |
| 35 | Движение руками при плавании на спине | 13.04.2022 |
| 36 | Согласование движений руками и ногами кролем на спине | 15.04.2022 |
| 37 | Движение руками и ногами с дыханием кролем на спине | 20.04.2022 |
| 38 | Движение руками и ногами с дыханием кролем на спине | 22.04.2022 |
| 39 | Плавание кролем на спине в полной координации | 27.04.2022 |
| 40 | Зачет: Плавание кролем на спине полной координации | 29.04.2022 |