

Количество детей в группе 12-15 человек.

К занятиям по плаванию допускаются только практически здоровые дети с разрешения врача при наличии медицинской справки.

Слабо выраженные отклонения в здоровье и развитии детей (нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, частые простудные заболевания и т.п.) – не являются противопоказаниями к занятиям плаванием, напротив плавание устраняет данные недостатки.

Продолжительность первых уроков меньше последующих, поскольку организм детей еще в достаточной степени не приспособлен к новым условиям обучения плаванию – могут появляться признаки охлаждения и утомления (посинение губ, легкий озноб, невнимательность, медлительность).

Основной целью проведения занятий курса начального обучения плаванию детей является привитие прочных жизненно необходимых навыков плавания; гармоничного развития основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости; укрепление здоровья; закаливание организма.

Таблица 1

Тематический план занятий

Наименование темы	№№ занятий																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1. Меры безопасности правила гигиены на занятиях по плаванию	+																								
2. Определение плавательной готовности ребенка	+																								
3. Общая и специальная подготовка на суше ¹	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Упражнения на дыхание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Подготовительные (игровые) упражнения в воде ²		+	+	+	+																				
6. Свободное плавание, игры в воде	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

¹ Настоящая программа начального обучения плаванию предполагает проведение следующих упражнений на суше: «Мельница», «Круги руками», «Движения ногами», «Краб», «Стрела», «Ракета», «Качалка», упражнения по обучению плаванию кролем на груди, упражнения по обучению плаванию кролем на спине (описание упражнений представлено в теоретической части работы). На каждом занятии предусмотрено проведение 1-2 упражнений по выбору преподавателя.

² Подготовительные (игровые) упражнения в воде включают: «Мельница» в воде», игры с мячами, «Ракета из воды», «Ловцы жемчуга», «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Торпеды», Движения ногами (описание упражнений представлено в теоретической части работы). Выбор упражнений осуществляется произвольно, преподавателем.