Учебный-тематический план кружка по обучению детей плаванию «Русалочка»
Режим занятий – 1 час в неделю (по 30 мин.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	**Значение плавания. Способы плавания.**	**2**	**1**	**1**
1.1	Краткий обзор развития плавания.			
	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся .			
1.2	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.			
1.3	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).			
2	**Освоения с водой, погружение в воду с головой**	**4**	**1**	**3**
2.1	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Обучение выдоху в воду.			
2.2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.			
2.3	Развитие ориентировки в воде , самостоятельность действий.			
3	**Всплывание и лежание на воде**	**5**	**1**	**4**
3.1	Обучение лежать на воде на груди и спине.			
3.2	Обучение самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз.			
3.3	Обучение различным видам передвижений в воде по дну бассейна разными способами. Закрепление навыков вдохов и выдохов в воду.			
4	**Скольжение на груди и спине без помощи движений ног**	**6**	**2**	**4**
4.1	Учить скольжению (лежанию) по поверхности воды с опорой.			
4.2	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.			
5	**Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль»**	**6**	**2**	**4**
5.1	Учить выдоху в воду			
5.2	Формирование навыков скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.			
6	**Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине**	**5**	**1**	**4**
6.1	Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.			
	Учить попеременным движениям ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску.			
6.2	Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе ног			
7	**Дыхание с поворотом головы в сторону, в**	**7**	**2**	**5**

	сочетании с движениями ног.			
7.1	Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.			
7.2	Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем**.**			
8	**Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине с опорой.**	**6**	**1**	**5**
8.1	Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна			
	Работа рук кролем на груди после скольжения с задержкой дыхания с опорой.			
8.2	Проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на груди, и на спине с опорой.			
9	**Совершенствование движения рук, как при плавании кролем с опорой**	**6**	**1**	**5**
9.1	Проплывание кролем на груди с полной координацией (скольжение, выдох в воду, работа рук) с опорой.			
10	**Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук.**	**9**	**2**	**7**
10.1	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.			
	Совершенствовать скольжение с попеременной работой ног без опоры на плавательную доску Учить ритмичному дыханию в воду			
11	**Обучение облегченным способом плавания.**	**7**	**2**	**5**
12	**Диагностика, тестирование.**	**4**	**1**	**3**
13	**Спортивные игры, развлечения на воде.**	**4**	**1**	**3**
14	**Итоговое открытое занятие для родителей**	**1**		**1**
	Итого:	**72**	**19**	**53**