

Аннотация к рабочей программе

«БЫСТРАЯ ВОЛНА»

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Общие задачи программы:

1. овладение навыком плавания (изучение способов кроль на груди и на спине, освоение оздоровление, закаливание);
2. воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
1. физическая подготовка на суше.

84 урока рассчитаны на младших школьников. В программе 3 ступени, что позволяет использовать ее на уроках плавания в общеобразовательных школах.

1- я ступень обучения: приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

2- я ступень: разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания (см. контрольные нормативы).

3- я ступень: дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине (см. контрольные упражнения), разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

Данная программа рассчитана на занятия в неглубоком учебном бассейне (спады в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя — в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м — в глубоком прыжковом бассейне).