

Учебный план
для детей от 6 месяцев до 1.5 лет

(Выписка из дополнительной программы по обучению плаванию «Волна»)

№ этапа	Срок обучения	Кол-во занятий	Раздел программы
1	1 месяц	8	Плавание с поддержкой.
2	2 месяца	16	Выбор определенного способа плавания.
3	2 месяца	14	Активизация движений рук и ног.
4	2 месяца	16	Обучение отталкиванию и скольжению.
5	2 месяца	16	Самостоятельное плавание.
Итого:	9 месяцев	70	Контрольные тесты.

Учебный план
для детей от 1.5 до 3 лет

(Выписка из дополнительной программы по обучению плаванию «Волна»)

№ этапа	Срок обучения	Кол-во занятий	Раздел программы
1	1 месяц	8	Плавание с поддержкой.
2	2 месяца	16	Выбор определенного способа плавания.
3	2 месяца	14	Активизация движений рук и ног.
4	2 месяца	16	Обучение отталкиванию и скольжению. Игры на подражание.
5	2 месяца	16	Самостоятельное плавание.
Итого:	9 месяцев	70	Контрольные тесты.

Занятия с грудничками и детьми раннего возраста проводятся в бассейне в присутствии мам и под чутким руководством опытного и грамотного тренера.

Мама должна выполнять с ребенком все указания тренера, а дома в ванной ежедневно закреплять все ранее изученные упражнения. Каждое занятие может начинаться с нежного массажа, который делают мамы ручки. Затем с малышом проводится несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на суше». Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка, но не более 30 минут.

Содержание программы учитывает индивидуальные возможности ребёнка.

Занятия проводятся по подгруппам:

Дети от 6 месяцев до 3 лет по 5-6 человек в группе;

Учебный план для детей от 3 до 7 лет

(Выписка из дополнительной программы по обучению плаванию «Волна»)

№	Тема занятия	Вид занятия	Количество часов
Октябрь – ознакомительный блок.			
1	Вводное занятие. Знакомство с помещениями бассейна.	Теория	1
2-3	Формирование навыка личной гигиены. Мониторинг плавательных умений детей.	Игровой мониторинг	2
4-5	Передвижения в воде(шагом, бегом, прыжками , держась за поручень)	Игровое	2
6-8	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Игровое	3

Ноябрь – обучающий блок.			
9-12	Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в полу-приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами).	игровое	4
13-16	Погружение в воду до уровня подбородка. Действия с предметами.	игровое	4
Декабрь			
17-19	Освоение дыхания в воде.	игровое	3
20-22	Погружения в воду с головой.	игровое	3
23-24	Открывание глаз в воде с рассматриванием предметов.	игровое	2
Январь			
25	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	игровое	1
26-30	Погружения в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания в воде.	игровое	5
Февраль			
31-33	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	3
34	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	игровое	1
35-38	Погружения в воду с головой. Освоение дыхания. Открывание глаз в воде. Всплывание и лежание.	игровое	4
Март			
39	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	развлечение	1

40-43	Скольжение на груди, держась за инструктора или плавательную доску.	игровое	4
44-46	Скольжение на груди с помощью поочередной работы ног, держась за руки инструктора или плавательную доску.	игровое	3
Апрель			
47-48	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания.	игровое	2
49-50	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди с помощью работы ног, держась за плавательную доску.	игровое	2
51-54	Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	4
Май - закрепляющий блок			
55-56	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	2
57-62	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	6
Июнь – итоговый блок			
63-64	Передвижения в воде. Погружения в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	Игровое	2
65-67	Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.		3

	Всплывание и лежание на поверхности воды.		
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	2
70	Правила безопасности на реках и водоемах	Развлечение	1
Всего			70