|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Занятие № 1 (45 мин.)**  **Задачи:** Ознакомить детей с помещениями бассейна, правилами поведения и гигиеническими требованиями. Показать для запоминания комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше**.**  **Учебные вопросы:**  1.      Ознакомление детей с помещениями бассейна.  2.      Правила поведения в бассейне.  3.      Гигиенические требования.  4.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Действия  инструктора | Действия учащихся | О.М.У. | | **I.  Подготовительная часть –10 мин.** | | | | Проверить у детей купальные принадлежности. Помочь им подготовить все необходимое. Приучить ребенка надевать шапочку. Контролировать  принятие душа, переодевание и выход к воде. Осуществить проверку и осмотр внешнего вида детей. Объяснить цель и задачи занятия. | Выполняют все команды инструктора. | Организация детей. | | **II. Основная часть – 25 мин.** | | | | 1. Ознакомление детей с помещениями бассейна.  При входе в помещение бассейна объяснить детям, что нужно сделать перед тем, как войти в раздевалку:  а)         Снять  обувь и  аккуратно ее поставить в отведенное для этого место.  б)    После этого не спеша спуститься по мраморным ступенькам  в раздевалки. Девочки – в женскую, мальчики – в мужскую раздевалки.  Раздевалки: оборудованы кабинками, скамейками и аппаратами для сушки волос. Дети знакомятся с раздевалкой в которой они должны раздеться и оставить одежду, надеть принадлежности для плавания.  Душевые: резиновыми ковриками, вешалками для полотенец и скамейками для мыла, мочалки и очков.  Туалетные комнаты: в которых стоят унитазы и раковины с кранами холодной и горячей воды.  Бассейн: встроенная в пол чаша бассейна размерами 12.5 х 6 х м., обходные дорожки и лесенка с поручнями для входа в чашу бассейна. Дети осматривают игрушки, круги, нарукавники, доски для плавания, мячи и др. – все, с чем они будут заниматься при обучении плаванию. Далее детям необходимо объяснить, что после бассейна им необходимо принять душ, вытереться полотенцем, одеться и высушить волосы под феном.  2.Правила поведения в бассейне.  -перед тем как войти в бассейн необходимо принять душ с использованием мыла и мочалки;  -не приносить в душевые жидкое мыло  в стеклянных пузырьках;  -не входить в воду без разрешения инструктора или учителя; | Дети слушают объяснения инструктора.  В душевой смело, не боясь помыться мочалкой с мылом. | При необходимости  показать как это выполнить. | | -входить в воду осторожно, остановиться и окунуться с головой;  -купаться строго в резиновой шапочке;  -не прыгать с бортика в воду;  -соблюдать дисциплину и порядок на воде;  -купаться не менее чем через час после приема пищи;  -не находиться долго в воде, так как это приводит к ознобу, переохлаждению тела и появлению судорог;  -не теряться при возникших судорогах, стараться удержаться на поверхности и подать сигнал бедствия;  -не умеющему плавать – купаться на глубине не более 1м;  -не оставаться долгое время под водой;  -нельзя себя агрессивно по отношению к другим детям;  -не бегать по обходным дорожкам и бортику бассейна, шалить в душевых; | Дети слушают объяснения инструктора. | Спросить 3-5  детей  о Правилах поведения в бассейне.  Спросить 3-5 детей, что запрещается делать в бассейне. | | 3.Гигиенические требования.  В большинстве бассейнов в гигиенических целях вода хлорируется. Однако от такой воды изделия теряют свою форму и цвет. Поэтому все, что использовалось в бассейне, необходимо промыть водой после занятия. Это относится и к одежде и к снаряжению.  Соблюдение гигиены в бассейне состоит:  -дети обязаны принимать душ до и после купания с использованием мыла и мочалки;  -использовать специальную обувь (сланцы);  -длинные волосы должны убираться под шапочку. | Дети слушают объяснения инструктора. | Спросить 3-5 детей о том, что должен знать каждый из них о гигиенических требованиях. | | 4.Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  Разминка нужна для подготовки всех систем нашего организма для последующей деятельности. Она усиливает эффективность наших действий и снизит вероятность получения  травм. Все упражнения делаются на 4 счета.  а)            Ходьба и бег в спокойном темпе 3-4 минуты.  б)           И.П. основная стойка (ноги вместе, руки опущены вниз вдоль бедер):  -шаг в сторону, руки к плечам;  -подняться на носки, руки вверх;  -опуститься, руки вниз;  -приставить ногу через сторону вниз.     в)И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти сжаты в кулак.  -«Боксирование» поочередно правой и левой руками вперед.  г) И.П. ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо и влево.  д) И.П. ноги вместе. Приседания (присесть – руки вытянуть вперед; встать – руки опустить вниз вдоль бедер). |  |  | | ж) И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову  в замок. Круговые движения туловищем влево – вправо  з) И.П. лечь лицом вниз, прогнуться и развести руки в стороны. «Чайка машет крыльями». Плавные движения головой и плечами вверх-вниз, а руками выполнять махи, словно чайка крыльями.  и) И.П. ноги вместе. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. «Мельница вперед». Поочередное вращение рук вперед, большим пальцем касаться бедра, руки прямые, как палки (начинать медленно с постепенным ускорением движений).  «Мельница» - основное подводящее упражнение при плавании кролем на спине, поэтому необходимо научиться делать его особенно хорошо.  к) И.П.прежнее. «Мельница назад». | Повторить 6-8 раз.  Выполнять 1 мин.  По 10-12 раз в каждую сторону.  После 5-7 махов отдохнуть. Повторить 2-3 раза.  Выполнить 20 раз. | Упражнения выполняются в колонне, а затем в шеренге, по одному. Обратить особое внимание на правильность выполнения упражнений, восстановление дыхания.  Следить за правильным дыханием. | | **III. Заключительная часть – 10 мин.** | | | | Приведение в порядок бассейна, уборка спорт. инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия.   Прием душа. Помочь детям насухо вытереться, одеться, высушить волосы. Следить чтобы дети не переохладились. | Выполняют все команды  инструктора. |  | |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Занятие № 2 (45 мин.)**

**Задачи:** Рассказать детям о свойствах воды, еще раз напомнить о правилах поведения  в воде. Показать для запоминания комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше. Показать и рассказать о движениях рук при плавании брассом (как лягушки), дельфином («крутим плавничками»), кролем на груди (ручка за ручкой, плывем, как быстрые лодочки). Научить детей спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы.

**Учебные вопросы:**

1.      Правила поведения в воде.

2.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.

3.      Показать и рассказать о движениях рук при плавании брассом (как лягушки), кролем на груди (ручка за ручкой, плывем, как быстрые лодочки).

4.      Научить детей спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за поручни лестницы.

5.      Рассказать детям о свойствах воды.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия  инструктора | Действия учащихся | О.М.У. |
| **I.  Подготовительная часть –10 мин.** | | |
| Проверить у детей купальные принадлежности. Помочь им подготовить все необходимое. Приучить ребенка надевать шапочку. Помочь принять душ, переодеться и вывести к воде. Осуществить проверку и осмотр внешнего вида детей. Объяснить цель и задачи занятия. | Выполняют все команды инструктора. | Организация  детей. |
| **II. Основная часть – 25 мин.** | | |
| 1. Правила поведения в воде.  -перед тем как войти в бассейн необходимо принять душ с использованием мыла и мочалки;  -не приносить в душевые жидкое мыло  в стеклянных пузырьках;  -не входить в воду без разрешения инструктора или учителя;  -входить в воду осторожно, остановиться и окунуться с головой;  -купаться строго в резиновой шапочке;  -не прыгать с бортика в воду головой вниз в бассейнах, где глубина менее 1м 80см;  -соблюдать дисциплину и порядок на воде;  -купаться не менее чем через час после приема пищи;  -не находиться долго в воде, так как это приводит к ознобу, переохлаждению тела и появлению судорог;  -не теряться при возникших судорогах, стараться удержаться на поверхности и подать сигнал бедствия; | Дети слушают объяснения инструктора. | Спросить  3-5  детей  о Правилах поведения в бассейне.      Спросить 3-5 детей, что запрещается делать в бассейне. |
| -не оставаться долгое время под водой;  ЗАПРЕЩАЕТСЯ:  -вести себя агрессивно по отношению к другим детям;  -не бегать по  обходным дорожкам и бортику бассейна, шалить в душевых; |  |  |
| 2.Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  Разминка нужна для подготовки всех систем нашего организма для последующей деятельности. Она усиливает эффективность наших действий и снизит вероятность получения  травм. Все упражнения делаются на 4 счета.  а)        Ходьба и бег в спокойном темпе 3-4 минуты.  б)   И.П. основная стойка (ноги вместе, руки опущены вниз вдоль бедер):  -шаг в сторону, руки к плечам;  -подняться на носки, руки вверх;  -опуститься, руки вниз;  -приставить ногу через сторону вниз.  в) И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти сжаты в кулак.  -«Боксирование» поочередно правой и левой руками вперед.  г) И.П. ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо и влево.  д) И.П. ноги вместе. Приседания. (присесть – руки вытянуть вперед; встать – руки опустить вниз вдоль бедер).  ж) И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову  в замок. Круговые движения туловищем влево – вправо.  з) И.П. лечь лицом вниз, прогнуться и развести руки в стороны. «Чайка машет крыльями». Плавные движения головой и плечами вверх-вниз, а руками выполнять махи, словно чайка крыльями.    и) И.П. ноги  вместе. Одна рука  поднята вверх, другая опущена вниз. «Мельница вперед». Поочередное вращение рук вперед, большим пальцем касаться бедра, руки прямые, как палки (начинать медленно с постепенным ускорением движений).  «Мельница» - основное подводящее упражнение при плавании кролем на спине, поэтому необходимо научиться делать его особенно хорошо.  к) И.П.прежнее. «Мельница назад». | Разминка, общее укрепление организма: подготовка к высоким нагрузкам в основной части занятия.      Повторить 6-8 раз.        Выполнять 1 мин.    По 10-12 раз в каждую сторону.  Выполнить 12 раз.    Выполнить 12 раз.    По 8-10 раз в каждую сторону.  После 5-7 махов отдохнуть. Повторить 2-3 раза.    Выполнить 20 раз.          Выполнить 20 раз. | Упражнения выполняются в колонне, а затем в шеренге, по одному. Обратить особое внимание на правильность выполнения упражнений, восстановление дыхания.    Следить за правильным дыханием. |
| 3.Показать и рассказать о движениях рук при плавании брассом (как лягушки),  кролем на груди (ручка за ручкой, плывем, как быстрые лодочки). | Дети следят за выполнением упражнений инструктора по плаванию. |  |
| 4.Научить малышей спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за поручни лестницы.  После того, как ребятишки помылись под душем и надели купальные принадлежности им разрешают спуститься в воду, держась за перила лестницы. Инструктор находится в воде, помогает и подстраховывает всех детей. Держась за поручень бортика, дети должны повернуться    спиной и спуститься в бассейн, наступая ногами поочередно на каждую ступеньку и передвигая руки вниз по лестнице. Выход из бассейна осуществлять в обратной последовательности. | Дети самостоятельно спускаться в воду. | В начальном этапе спуска детей в воду подстраховывает учитель физкультуры. |
| 5. Рассказать детям о свойствах воды.  На первом этапе  необходимо познакомить детей с сопротивлением воды в зависимости от положения тела, гребущих поверхностей рук и ног и скорости выполнения движений. Затем прививаем детям такие навыки:  - свободное передвижение по дну бассейна;  - полное погружение в воду. | Вода до бедер.  на 3-5 сек | Дать возможность детям поплескаться, походить вдоль бассейна, побегать, попрыгать вверх. |
| **III. Заключительная часть – 10 мин.** | | |
| Приведение в порядок бассейна, уборка спортивного инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия. Дети принимают душ, насухо вытираются, одеваются, высушить волосы. | Выполняют все команды  инструктора. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Занятие № 3 (45 мин.)**  **Задачи:** Выполнить комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше, затем в воде. Учить детей спускаться по лестнице в воду  самостоятельно. Активно передвигаться в воде с разнообразными упражнениями, не бояться брызг и не вытирать лицо руками**.**  **Учебные вопросы:**  1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2. Учить детей спускаться по лестнице в воду самостоятельно.  3. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  4. Активно передвигаться в воде с разнообразными упражнениями, не бояться брызг и не вытирать лицо руками.  5. Игры в воде.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Действия  инструктора | Действия учащихся | О.М.У. | | | **I.  Подготовительная часть –10 мин.** | | | | | Проверить у детей купальные принадлежности. Помочь им подготовить все необходимое. Приучить ребенка надевать шапочку. Помочь принять душ, переодеться и вывести к воде.  Осуществить проверку  и  осмотр   внешнего   вида  детей. Объяснить цель и задачи занятия.  **Напомнить о правилах поведения  в воде.** | Выполняют все команды  инструктора. | Организация  детей. | | | **II. Основная часть – 25 мин.** | | | | | **1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.**  а) Ходьба и бег с высоко поднимаемыми коленями – **«цапли»;**  б) **«Часики»**. И.П. – основная стойка. Попеременное движение руками вперед – назад. Дыхание произвольное;  в)  И.П. – основная стойка. **«Надуваем воздушный шарик»**: вдох – поднять руки вверх над головой, выдох – опустить руки через стороны вниз;  г) Ходьба на носочках с вытянутыми над головой руками: **«Какие мы большие!»**;  д) Стоя на месте, поднимая вытянутые руки вверх – **«Ракета»**;  ж) Приседания: присели **«спрятались»**, **«Где ребята?». «Вот мы»** - встали. | Выполняют все команды  инструктора. |  |  | | **2. Учить детей спускаться по лестнице в воду самостоятельно.**  Дети должны войти в воду по лестнице, держась за перила, самостоятельно. | Выполняют все команды  инструктора. | Инструктор находится в воде.  В начальном этапе спуска детей в воду подстраховывает учитель физкультуры. |  | | **3. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.**  а) **«Цапли» - х**одьба в воде по дну бассейна, руки на поясе, спинка прямая, идти, высоко поднимая коленки из воды;  б) **«Уточки плывут»** - руки на поясе, опуститься до подбородка в воду и в полуприсяде идти, как плывут уточки;  в) Кроль на груди – **«ручка за ручкой, как быстрые лодочки плывем»** - при ходьбе по дну бассейна с попеременными движениями руками вперед. Дыхание произвольное;  г) И.П. – стоя на дне, опереться руками в стену бассейна, наклониться вперед, смотреть перед собой. Сделать глубокий вдох и опустить лицо в воду – выдох;  д) **«Какие мы большие!» -** идти на носочках по дну бассейна с вытянутыми над головой руками;  ж) Приседания  в воду до носа, до глаз;  з) **«Лодочки»** - идти в полуприсяде, руки вытянуты перед собой, ладошки вместе. | Выполняют все команды  инструктора. | Научиться выполнять это упражнение с открытыми глазами.      Сделать глубокий вдох. |  | | **4. Активно передвигаться в воде с разнообразными упражнениями, не бояться брызг и не вытирать лицо руками.**  Дать детям 5 минут свободно подвигаться по бассейну, с выпрыгиванием и падением в воду. Внушать детям не бояться брызг, и предупреждать их не вытирать лицо руками. | Самостоятельно делают произвольные  упражнения, движения. | Внимательно следить за детьми, которые делают нырки в воду. |  | | **5. Игры в воде.**  Игры с мячами (бросают, догоняют, ловят двумя руками). | Работают в парах. |  |  | | **III. Заключительная часть – 10 мин.** | | |  | | Приведение в порядок бассейна, уборка спорт. инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия.   Прием душа. Помочь детям насухо вытереться, одеться, высушить волосы. Следить чтобы дети не переохладились. | Выполняют все команды  инструктора. |  |  |   ﻿ |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Занятие № 4 (45 мин.)**  **Задачи:** Побуждать детей к самостоятельным активным передвижениям в воде в разных направлениях с движениями рук; вызывать у них чувство радости от действий в воде.  **Учебные вопросы:**  1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  3.    Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях  с движениями рук.  4.  Игры в воде.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Действия инструктора | Действия учащихся | | О.М.У. | |  | **I. Подготовительная часть -10 мин.** | | | | |  | Проверить у детей купальные принадлежности. Помочь им подготовить все необходимое. Приучить ребенка надевать шапочку. Помочь принять душ, переодеться и вывести к воде. Осуществить проверку и осмотр внешнего  вида детей. Объяснить цель и задачи занятия. **Напомнить о правилах поведения в воде.** | Выполняют  все команды   инструктора. | | Организация детей. | |  | **П. Основная часть - 25 мин.** | | | | |  | **1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнении на суше.**  а) Ходьба и бег с высоко поднимаемыми коленями - **«цапли»;**  б) **«Часики».** И.П. - основная стойка. Попеременное движение руками вперед  - назад. Дыхание произвольное;  в) И.П. - основная стойка. **«Надуваем воздушный шарик»:** вдох - поднять руки вверх над головой, выдох - опустить руки через стороны вниз;  г) Ходьба на носочках с вытянутыми над головой руками: **«Какие мы большие!»;**  д) Стоя на месте, поднимая вытянутые руки вверх - **«Ракета»;**  ж) Приседания: присели **«спрятались», «Где ребята?». «Вот мы»** - встали. | | Выполняют  все команды   инст­руктора. |  | |  | **2.Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.**  а) **«Цапли»** - ходьба в воде по дну бассейна, руки на поясе, спинка прямая, идти, высоко поднимая коленки из воды;  б) **«Уточки плывут»** - руки на поясе, опуститься до подбородка в воду и в полу-приседе идти,  как плывут уточки;  в) Кроль на груди - **«ручка за ручкой, как быстрые лодочки плывем»** - при ходьбе по дну бассейна с попеременными движениями руками вперед. Дыхание произвольное;  г) И.П. - стоя на дне, опереться руками в стену бассейна, наклониться вперед, смотреть перед | | Выполняют все команды инструктора. |  | |  | собой. Сделать глубокий вдох и опустить лицо в воду - выдох;  д) **«Какие мы большие!»** - идти на носочках по дну бассейна с вытянутыми над головой руками;  ж) Приседания в воду до носа, до глаз;  з) **«Лодочки»** - идти в полу-приседе, руки вытяну ты перед собой, ладошки вместе. | |  | Научиться выполнять   это упражнение с открытыми глазами.    Сделать глубокий вдох. | |  | **З.Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук.**  Дети должны самостоятельно войти в воду.  После чего инструктор проводит игру **«Маленькие и большие ножки»**. Эта игра помогает детям освоиться в воде. Дети образуют круг и подражают движениям инструктора по плаванию. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке». При этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, высоко поднимает колени и медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге - топ, топ, топ». Инструктор следит,  чтобы  дети  выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей. Затем дети ходят, движениями рук имитируя плавание брассом и кролем на груди. | | Выполняют все  команды инструктора. | Детям запрещается толкать друг друга и брызгаться. | |  | 3.  **Игры в воде.**  Дети продолжают освоение в воде, и им предлагается еще поиграть в игры: «Найди свою игрушку», «Покатай свою игрушку на лодочке (доске для плавания)» по всему бассейну, причем лодочки не сталкиваются, и игра «Догони мяч».  Игра **«Найди свою игрушку»** учит детей ориентироваться в воде, передвигаться в разных направлениях. Детям предлагаются резиновые игрушки, число их равно количеству детей или на полкласса (кораблики, уточки, рыбки, лягушки, слоны, дельфинчики и т.п.). Детям предлагается взять любую на выбор понравившуюся игрушку. На вопрос: «Что у тебя в руке?» - они называют свою игрушку и запоминают ее. Инструктор собирает игрушки и бросает их в воду на середину бассейна. Каждый ребенок должен  взять только «свою» игрушку, подойти к инструктору и показать ее. Если ребенок взял «не свою» игрушку, инструктор   просит отнести ее и взять только «свою». | | Выполняют   все команды инструктора. | Детям запрещается толкаться и отнимать игрушки друг у друга Двигаться в воде медленно. | | Игра **«Покатай свою игрушку на лодочке (доске для плавания)»** по всему бассейну учит детей двигаться в воде в разных направлениях с предме­тами в руках, преодолевать сопротивление воды. Инструктор кладет на воду для каждого ребенка или на пол группы плавательные доски, дети берут свои игрушки, ставят их на «кораблики» и катают по всему бассейну в разных направлениях. Инструктор может говорить: «Корабли, быстрый ход», и тогда дети передвигаются быстрее. | | | Выполняют все команды инст­руктора. | Дети не должны сталкиваться «корабликами». | | Игра **«Догони мяч»** учит детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды. Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Инструктор показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает ребятам догнать мяч. Дети передвигаются в воде за мячами, ловят их и приносят инструктору. Игра повторяется. Инструктор следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Можно бросить в воду мячей меньше, чем детей. Поэтому дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча. | | | Выполняют все команды инст­руктора. | Детям не разрешается мешать друг другу, толкаться. | | **Ш. Заключительная часть** | | | | | | Приведение в порядок бассейна, уборка спорт. инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия. Прием душа. Помочь детям насухо вытереться, одеться, положить свои мокрые вещи в пакет, высушить волосы. Следить чтобы дети не переохладились. | | | Выполняют все команды инструктора. |  |   ﻿ | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Занятие № 5 (45 мин.)**

**Задачи:** Продолжать учить детей самостоятельно передвигаться в воде в разных направлениях с движениями рук, ознакомить их с горизонтальным положением тела пловца.

**Учебные вопросы:**

1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.

2.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.

3.    Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук.

4.      Ознакомление с горизонтальным положением тела пловца.

5. Игры в воде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия инструктора | Действия учащихся | О.М.У. |
| **I. Подготовительная часть -10 мин.** | | |
| Проверить у детей купальные принадлежности. Научить ребенка надевать шапочку. Проконтролировать принятие душа, переодевание и выход к воде. Осуществить проверку и осмотр внешнего вида детей. Объяснить цель и задачи занятия.  **Напомнить о правилах поведения в воде.** | Выполняют все команды инструктора. | Организация детей. |
| **П. Основная часть - 25 мин.** | | |
| **1.Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.**  а) Ходьба и бег с высоко поднимаемыми коленями - «цапли»;  **б) «**Часики». И.П. - основная стойка. Попеременное движение руками вперед - назад. Дыхание произвольное;  в) И.П. - основная стойка. «Надуваем воздушный шарик»: вдох - поднять руки вверх над головой, выдох - опустить руки через стороны вниз;  г) Ходьба на носочках с вытянутыми над головой руками: «Какие мы большие!»;  д) Стоя на месте, поднимая вытянутые руки вверх - «Ракета»;  ж) Приседания: присели «спрятались», «Где ребята?». «Вот мы» - встали. | Выполняют все команды инструктора. |  |
| **2. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.**  **а) «**Цапли» - ходьба в воде по дну бассейна, руки на поясе, спинка прямая, идти, высоко поднимая коленки из воды;  б) «Уточки плывут» - руки на поясе, опуститься до подбородка в воду и в полу-приседе идти, как плывут уточки;  в) Кроль на груди - «ручка за ручкой, как быстрыелодочки плывем» - при ходьбе по дну бассейна с попеременными движениями руками вперед. Дыхание произвольное;  г) И.П. - стоя на дне, опереться руками в стену бассейна, наклониться вперед, смотреть перед собой. Сделать глубокий вдох и опустить лицо в воду | Выполняют все команды инструктора. | Научиться выполнять это упражнение с открытыми глазами |
| - выдох;  д) «Какие мы большие!» - идти на носочках по дну бассейна с вытянутыми над головой руками;  ж) Приседания в воду до носа, до глаз;  з) «Лодочки» - идти в полу-приседе, руки вытянуты перед собой, ладошки вместе. |  | Сделать глубокий вдох. |
| **З. Самостоятельные активные передвижения в**  **воде в разных направлениях с движениями рук.**  Дети должны самостоятельно войти в воду. После чего инструктор проводит игру «Маленькие и большие ножки». Эта игра помогает детям освоиться в воде. Дети образуют круг и подражают движениям инструктора по плаванию. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке». При этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, высоко поднимает колени и медленно произносит: Большие ноги шли по дороге - топ, топ, топ». Инструктор следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей. | Выполняют все команды инструктора. | Детям запрещается толкать друг друга и брызгаться. |
| **4. Ознакомление с горизонтальным положением тела пловца.**  Дети учатся ходить в воде, движениями рук имитируя плавание брассом и кролем на груди, а также передвигаться спинкой назад, «пятимся, как раки», лежать с поддерживающими средствами (плавательные доски, круги, нарукавники) на груди и спине с помощью инструктора (поддерживает ребенка под грудь, живот), стараться вытягивать ноги. |  |  |
| **5. Игры в воде: «Догони мяч», «Покатай свою**  **игрушку на лодочке».** |  |  |
| **III. Заключительная часть** -**10 мин.** | | |
| Приведение в порядок бассейна, уборка спортивного инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия. Дети принимают душ, складывают мокрые вещи в пакет и сушат волосы. Следить, чтобы дети не переохладились. | Выполняют все команды инструктора. |  |

﻿

**Занятие № 6 (45 мин.)**

**Задачи:** Продолжать учить детей самостоятельно передвигаться в воде в разных направлениях с движениями рук. Начать подготавливать детей к упражнениям вдоха и выдоха в воду.

**Учебные вопросы:**

1.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.

2.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.

3.    Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук.

4.      Начать подготавливать детей к упражнениям вдоха и выдоха в воду.

5.      Игры в воде.

6.      Свободное купание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия инструктора | Действия учащихся | О.М.У. |
| **I. Подготовительная часть -10 мин.** | | |
| Проверить у детей купальные принадлежности. Помочь им подготовить все необходимое. Научить ребенка надевать шапочку. Помочь принять душ, переодеться и вывести к воде. Осуществить проверку и осмотр внешнего вида детей. Объяснить цель и задачи занятия. **Напомнить о правилах поведения в воде.** | Выполняют все команды инструктора. | Организация детей. |
| **П. Основная часть - 25 мин.** | | |
| 1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  а) Ходьба и бег с высоко поднимаемыми коленями -«цапли»;  б) «Часики». И.П. - основная стойка. Попеременное движение руками вперед - назад. Дыхание произвольное;  в) И.П. - основная стойка. «Надуваем воздушный шарик»: вдох - поднять руки вверх над головой, выдох – опустить руки через стороны вниз;  г) И.П.- основная стойка. Дети должны набрать воздух в легкие и задержать дыхание на счет «три», громко считать вслух: «раз», «два», «три». | Выполняют все команды инструктора. |  |
| 2. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  а) «Цапли» - ходьба в воде по дну бассейна, руки на поясе, спинка прямая, идти, высоко поднимая коленки из воды;  б) Дети набирают воздух в легкие и делают быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка.  в) Дети набирают воздух в легкие, опускают лицо в воду и выдыхают через рот - «пускание пузырей»;  г) Приседания в воду до носа, до глаз; | Выполняют все команды инструктора. | Сделать глубокий вдох. |
| 3. Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук.  Дети должны самостоятельно войти в воду. После чего инструктор проводит игру «Маленькие и большие ножки». Эта игра помогает детям освоиться в воде. Дети образуют круг и подражают движениям инструктора по плаванию. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке». При этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, высоко поднимает колени и медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге - топ, топ, топ». Инструктор следит, чтобы дети  выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей. | Выполняют все команды инструктора. | Детям запрещается толкать друг друга и брызгаться. |
| 4. Начать подготавливать детей к упражнениям вдоха и выдоха в воду.  Около бортика дети должны наклониться над водой и умыть лицо, сделать вдох и быстрый выдох у самой поверхности, чтобы образовалась глубокая ямка. Затем дети играют в «Морской ветерок». | Выполняют все команды инструктора. |  |
| 5. Игры в воде: «Морской ветерок».  Инструктор раздает каждому ребенку по теннисному шарику. По команде дети кладут теннисные шарики на воду и начинают на них дуть, подталкивая их дыханием. Вместо шарика можно использовать другие легкие игрушки. | Выполняют все команды инструктора. |  |
| 6. Свободное купание.  Дети самостоятельно двигаются в воде по всему бассейну, используя надувные игрушки. |  | Внимательно следить за детьми, которые делают нырки в воду. |
| **III. Заключительная часть** -**10 мин.** | | |
| Приведение в порядок бассейна, уборка спортивного инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия. Дети принимают душ, насухо вытираются, одеваются, складывают свои мокрые вещи в пакет, сушат волосы. инструктор следит, чтобы дети не переохладились. | Выполняют все команды инструктора. |  |

﻿

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Занятие № 7 (45 мин)**  **Задачи:** Учить детей уверенно передвигаться в воде, начать учить их делать глубокий вдох и постепенный выдох в воду, обучить движениям ног, как при плавании кролем.  **Учебные вопросы:**  1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  3. Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук и с преодолением сопротивления воды.  4. Упражнения на глубокий вдох и постепенный выдох в воду.  5. Работа ног при плавании кролем.  6. Игры в воде.  7. Свободное купание.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Действия инструктора | Действия обучающихся | О.М.У. | | | **I. Подготовительная часть -10 мин.** | | | | | Проверить у детей купальные принадлежности. Помочь им подготовить все необходимое. Учить ребенка самостоятельно надевать шапочку. Проконтролировать, как дети принимают душ, переодеваются и выходят к воде. Осуществить проверку и осмотр внешнего вида детей. Объяснить цель и задачи занятия. **Напомнить о правилах поведения в воде.** | Выполняют все команды инструктора. | Организация детей. | | | **П. Основная часть - 25 мин.** | | | | | **1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше:**  а) Ходьба и бег в спокойном темпе  3-4 мин. с высоко поднимаемыми коленями - «цапли»;  б) «Часики». И.П. - основная стойка. Попеременное  движение  руками  вперед  -  назад.  Дыхание произвольное;  в) И.П. - основная стойка (ноги вместе, руки опущены вниз вдоль бедер):  - шаг в сторону, руки к плечам;  - подняться на носки, руки вверх;  - опуститься, руки вниз;  - приставить ногу через сторону вниз;  г)И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти сжаты в кулак «боксирование» поочередно правой и левой руками вперед;  д) И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево;  ж) И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Круговые движения туловищем влево и вправо. | Выполняют все команды инструктора.    Повторить  8-10 раз.    Повторить  8-10 раз.        По 10-12 раз в каждую сторону.  Выполнить 12 раз.  По 10-12 раз в каждую сторону. | | Упражнения выполняются в колонне по одному, а затем в шеренге.  Обратить внимание на правильность выполнения упражнений, восстановление дыхания.  Следим за правильным дыханием. | | 2. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде:  а) «Цапли» - ходьба в воде по дну бассейна, руки на поясе, спинка прямая, идти, высоко поднимая коленки из воды;  б) дети набирают воздух в легкие и делают быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка.  в) дети набирают воздух в легкие, опускают лицо в воду и выдыхают через рот - «пускание пузырей»;  г) приседания в воду до носа, до глаз; | Выполняют все команды инструктора.    Выполнить 12 раз.    Выполнить 12 раз.  На счет до десяти. | | Сделать глубокий вдох. | | **3. Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук и с преодолением сопротивления воды.**  Дети должны самостоятельно войти в воду. После чего инструктор проводит игры: «Папа-лягушка с лягушатами» - эта игра помогает детям освоиться в воде. Дети ходят в воде и гребковыми  движениями рук разгребают воду ладошками, как при плавании брасом, выпрыгивают из воды, подражая движениям инструктора по плаванию. «Покатай игрушки» - на бортике лежат плавательные доски и стоят резиновые игрушки. Инструктор дает каждому ребенку плавательную доску - «кораблик», а дети самостоятельно берут с бортика понравившуюся игрушку, ставят ее на «кораблик» и катают по всему бассейну в разных направлениях. «Догони мяч» - дети становятся вдоль одной из стен бассейна. Инструктор бросает им разноцветные мячи и предлагает их догнать. Дети передвигаются в воде за мячами, ловят их и приносят инструктору. Игра продолжается. Инструктор следит, чтобы дети  выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей, поощряет ловких. | Выполняют все команды инструктора. | | Детям запрещается толкать друг друга брызгаться и отнимать игрушки. | | **4. Упражнения на глубокий вдох и постепенный выдох в воду.**  Дети играют в игру «Пузырики», для чего дети должны встать у обруча плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, сделать глубокий вдох и выполнить постепенный выдох в воду не дыша, пока в легких не окажется воздуха («пускание пузырей»), выпрямиться, стараться не вытирать лицо руками. | Выполняют все команды инструктора.  Повторить упр.  8-10 раз. | | Один обруч на четверых детей. | | **5.** **Работа ног при плавании кролем.**  Игровое упражнение «Включи моторчик». Ребята берутся двумя руками за край сливной канавки бортика и делают движения ногами как при плавании кролем на груди, и перевернувшись, кролем на спине. Упражнение заканчивается плаванием с поддерживающими средствами (плавательными досками). Для чего необходимо лечь на воду, держась руками за доску для плавания, вытянуть ноги назад до положения, параллельного дну и выполнять быстрые движения прямыми ногами вверх-вниз. | Выполняют все команды инструктора. | | Внимательно следить за тем, чтобы в движениях участвовали и ягодичные мышцы. | | **6. Игры в воде: «Морской ветерок».**  Инструктор раздает каждому ребенку по теннисному шарику. По команде дети кладут теннисные шарики на воду и начинают на них дуть, подталкивая их дыханием. Вместо шарика можно использовать другие легкие игрушки. | Выполняют все команды инструктора. | |  | | **7. Свободное купание.**  Дети самостоятельно двигаются в воде по всему бассейну, используя надувные игрушки и плавательные доски. |  | | Внимательно следить за детьми. | | **III. Заключительная часть** -**10 мин.** | | | | | Приведение в порядок бассейна, уборка спорт. инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия. Дети принимают душ, насухо вытираются, одеваются, складывают свои мокрые вещи в пакет, сушат волосы. Следить, чтобы дети не переохладились. | Выполняют все команды инструктора. | |  |   ﻿ |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Занятие №  8 (45 мин)**

**Задачи:** Продолжать делать упражнения по самостоятельному передвижению в воде в разных направлениях с движениями рук и с преодолением сопротивления воды; выполнять глубокий вдох и постепенный выдох в воду; приступить к упражнениям на погружение лица в воду**.**

**Учебные вопросы:**

1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.

2. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.

3. Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук и с преодолением сопротивления воды.

4. Упражнения на глубокий вдох и постепенный выдох в воду.

5. Упражнения на погружение лица в воду.

6. Работа ног при плавании кролем.

7. Игры в воде.

8. Свободное купание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия инструктора** | **Действия обучающихся** | **О.М.У.** |
| **I. Подготовительная часть -10 мин.** | | |
| Проверить у детей купальные принадлежности. Приучить ребенка самостоятельно надевать шапочку. Контроль за принятием душа, переодеванием и выход к воде. Осуществить проверку и осмотр внешнего вида детей. Объяснить цель и задачи занятия. **Напомнить о правилах поведения в воде.** | Выполняют все команды инструктора. | Организация детей. |
| **II. Основная часть - 25 мин.** | | |
| 1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше:  а) Ходьба и бег в спокойном темпе 3-4 мин. с высоко поднимаемыми коленями - «цапли»;  б) «Часики». И.П. - основная стойка. Попеременное движение руками вперед - назад. Дыхание произвольное;  в) И.П. - основная стойка (ноги вместе, руки опущены  вниз вдоль бедер):  - шаг в сторону, руки к плечам;  - подняться на носки, руки вверх;  - опуститься, руки вниз;  - приставить ногу через сторону вниз;  г) И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти сжаты в кулак «боксирование» поочередно правой и левой руками вперед;  д) И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе наклоны туловища вправо и влево;  ж) И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой в за-мок. Круговые движения туловищем влево и вправо. | Выполняют   все команды инструктора.    Повторить  8-10 раз.    Повторить  8-10 раз.        По 10-12 раз в каждую сторону.  Выполнить 12 раз.  По 10-12 раз в каждую сторону. | Упражнения выполняются в колонне по одному, а затем в шеренге.  Обратить внимание на правильность выполнения упражнений, восстановление дыхания.    Следим за правильным дыханием. |
| 2. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде:  а) «Цапли» - ходьба в воде по дну бассейна, руки на поясе, спинка прямая, идти, высоко поднимая коленки из воды;  б) дети набирают воздух в легкие и делают быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка.  в) дети набирают воздух в легкие, опускают лицо в воду и выдыхают через рот - «пускание пузырей»;  г) приседания в воду до носа, до глаз; | Выполняют все команды инструктора.    Выполнить 12 раз.    Выполнить 12 раз.  На счет до десяти. | Сделать глубокий вдох. |
| 3. Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук и с преодолением сопротивления воды.  Продолжаем активно передвигаться в воде в разных направлениях с движениями рук и с преодолением сопротивления воды.  Дети уже самостоятельно входят в воду и двигаются в воде, имитируя руками плавание брассом, дельфином, кролем на груди и ходить спиной назад. Инструктор продолжает осваивать  с детьми игры: «Папа-лягушка с лягушатами», «Покатай игрушки» и «Догони мяч». Инструктор следит, чтобы дети  выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей, поощряет ловких. Для сложности в игре «Догони мяч» мячей может быть меньше, чем ребят, поэтому  ребята должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча. | Выполняют все команды инструктора. | Детям запрещается толкать друг друга брызгаться и отнимать игрушки. |
| 4. Упражнения на глубокий вдох и постепенный выдох в воду.  Дети продолжают выполнять игровое упражнение: «Пузырьки», в котором дети встают у обруча плавающего на воде, держась за него руками, наклоняются, делают глубокий вдох и выполняют постепенный выдох, в воду не дыша, пока в легких не окажется воздуха («пускание пузырей»), выпрямляются и стараются не вытирать лицо руками. Игровое упражнение «Как много у нас пузырьков», дети делают глубокий вдох, приседают, погрузившись в воду до носа, делают выдох, чтобы получилось много пузырей. Дети ходят по дну бассейна  и в движении делают вдох и выдох в воду. | Выполняют все команды инструктора.  Повторяют упр. 15-20 раз.      Повторяют упр. 10-12 раз. | Один обруч на четверых детей.            Делают глубокий вдох и постепенный выдох в воду. |
| 5. Упражнения на погружение лица в воду.  Для тренировки детей в погружении в воду с головой инструктор дает детям вводную: отойти от стенок бассейна, положить руки на пояс и по сигналу «Спрячемся под воду» делают приседания, погружаясь в воду с головой.  Инструктор должен подбадривать детей, более боязливым  можно погружаться в воду сначала до носа, потом до глаз. | Выполняют все команды инструктора. | Мокрое лицо руками не вытирать после подъема из воды. |
| 6. Работа ног при плавании кролем.  Продолжаем выполнять игровое упражнение «Включи моторчик». Ребята отрабатывают движения нога-ми как при плавании кролем на груди, и перевер-нувшись, кролем на спине. Для закрепления этого упражнения плавают с плавательными досками. Ложатся на воду, держась руками за доски для плавания, вытягивают ноги назад до положения, параллельного дну и выполняют быстрые движения прямыми ногами вверх-вниз. | Выполняют все команды инструктора. | Внимательно следить за тем, чтобы в движениях участвовали ягодичные мышцы. |
| 7. Игры в воде.  Задача инструктора научить детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь. Для выполнения этой задачи с детьми проводится игра «Солнышко и дождик».  Дети стоят у бортика бассейна с одной стороны. По сигналу инструктора «Солнышко - можно гулять!» они ходят в разных направлениях по бассейну. Затем инструктор говорит «Дождик!» - и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику. | Выполняют все команды инструктора. | Следить за сигналами и не толкать друг друга.    Сильно не брызгать, чтобы не напугать детей. |
| 8. Свободное купание.  Дети самостоятельно двигаются в воде по всему бассейну, используя надувные игрушки и плавательные доски. |  | Внимательно следить за детьми. |
| **III. Заключительная часть** -**10 мин.** | | |
| Приведение в порядок бассейна, уборка спорт. инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия. Дети принимают душ, вытираются насухо, одеться, складывают свои мокрые вещи в пакет, сушат волосы. Следить, чтобы дети не переохладились. | Выполняют все команды инструктора. |  |

﻿ Вводный. Сухой зал. Отработка дыхательных упражнений  
   
     
1  
   
   
   
  Вводный  
  Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в бассейне.  
Знакомство со специальными подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза».  
  Знать правила поведения в бассейне. Уметь выполнять упражнения: «Стрела», «Поплавок», «Звезда», «Медуза», выдохи в воду.  
  Текущий  
     
     
     
   Вводный.  
Правила поведения в бассейне    
   
  2  
  Комплексный  
  Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в бассейне.  
Специальные подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдохи в воду. На глубине по пояс: различные варианты бега, прыжков, падений на воду с последующими поворотами и вращениями.  
Игра на воде «Переправа»  
   
  Знать правила поведения в бассейне. Уметь выполнять упражнения: «Стрела», «Поплавок», «Звезда», «Медуза», выдохи в воду.  
  Текущий  
     
     
     
   Сухой зал. Отработка упражнений  
для скольжения на груди.  
     
1  
  Совершенствование ЗУН  
  Гигиенические требования.  
ОРУ и специальные упражнения в воде.   
Движение ног способом «кроль» на груди и на спине:  
— лежа на груди;  
— лежа на спине;  
— с п/доской на груди и спине;  
— с различным положением рук.  
   
  Знать требования по соблюдению мер личной гигиены  
  Текущий  
     
     
     
   Проверка плавательной подготовленности  
  2  
  Комплексный  
  Гигиенические требования.  
ОРУ и специальные упражнения в воде.   
Движение ног способом «кроль» на груди и на спине:  
— держась за бортик, лежа на груди;  
— держась за бортик, лежа на спине;  
— в скольжении с п/доской на груди и спине;  
— в скольжении с различным положением рук.  
 Игра: «Торпеды».  
   
  Знать требования по соблюдению мер личной гигиены  
  Текущий  
     
     
     
   Сухой зал. Отработка дыхательных упражнений  
  1  
  Комплексный  
  Имитационные движения рук  на суше, стоя с наклоном вперед.  
   
  Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять  работу ног в  согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине.  
  Текущий  
     
     
     
   Обучение лежанию и скольжению на груди.  
  2  
  Комплексный  
  Упражнения в воде: скольжение на груди, вдохи-выдохи.  
   
  Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять  работу ног в  согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине.  
  Текущий  
     
     
     
   Сухой зал. Отработка упражнений для скольжения  с работой рук.  
  1  
  Совершенствование ЗУН  
  Имитационные движения рук  на суше, стоя с наклоном вперед.  
   
   
  Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять  работу ног в  согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине.  
  Текущий  
     
     
     
   Зачёт – скольжение на груди. Обучение работе рук на груди  
  2  
  Комплексный  
  Движения рук  на суше, стоя с наклоном вперед.  
Упражнения в воде:  
— гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;  
-  скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;  
— правая рука на доске, левая прижата к бедру;  
— скольжение без доски, и.п. рук то же;  
— гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания.  
 Игры: «Буксир», «Винт".     
   
   
  Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять  работу ног в  согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине.  
  Зачёт, тестирование.  
     
     
     
   Сухой зал. Отработка упражнений для рук при скольжении на спине.  
  1  
  Совершенствование ЗУН  
  Специальные подготовительные упражнения:  
— имитационные движения рук на месте;  
— лёжа на спине, движение ногами « кролем» на спине;  
— на  спине с различным положением рук;  
— на спине при движений рук, с доской между коленей  
— на  спине с движением рук «кролем».   
   
   
  Знать правила безопасного поведения на воде во время игр.   
Уметь осуществлять скольжение на спине с различным положением рук.  
  Текущий  
     
     
     
   Зачёт – скольжение с работой рук. Обучение работе ног на спине.   
  2  
  Комплексный  
  ОРУ в воде. Специальные подготовительные упражнения в воде:  
— имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед;  
— лёжа на спине, держась руками за бортик, движение ногами « кролем» на спине;  
— скольжение на  спине с различным положением рук;  
— плавание на спине при помощи движений рук, с доской между коленей  
— скольжение на  спине с последующим движением рук «кролем».   
Эстафета: 1. Плавание на спине с доской, движением ног «кролем»;  
2. плавание на спине при помощи движений ног, руки и дыхание произвольно (этап 10-12 м).  
   
   
  Знать правила безопасного поведения на воде во время игр.   
Уметь осуществлять скольжение на спине с различным положением рук.  
  Зачёт, тестирование.  
     
     
     
   Сухой зал. Отработка движений рук на спине.  
  1  
  Комплексный  
  Специальные подготовительные упражнения .  
— имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед;  
— лёжа на спине, « кролем» на спине;  
— на  спине с различным положением рук;  
— с доской между коленей  
— на  спине с последующим движением рук «кролем».   
   
   
  Знать правила безопасного поведения на воде во время игр.   
Уметь осуществлять скольжение на спине с различным положением рук.  
  Текущий  
     
     
     
   Зачёт – скольжение на спине.  Обучение движению рук на спине.  
  2  
  Комплексный  
  ОРУ в воде. Специальные подготовительные упражнения в воде:  
— имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед;  
— лёжа на спине, держась руками за бортик, движение ногами « кролем» на спине;  
— скольжение на  спине с различным положением рук;  
— плавание на спине при помощи движений рук, с доской между коленей  
— скольжение на  спине с последующим движением рук «кролем».   
Эстафета: 1. Плавание на спине с доской, движением ног «кролем»;  
2. плавание на спине при помощи движений ног, руки и дыхание произвольно (этап 10-12 м).  
 

 Сухой зал. Отработка упражнений для кроля на груди, согласования дыхания с работой рук, согласования рук и ног в кроле на груди и плавании на спине.  
     
1  
   
   
   
   
   
   
   
   
   
   
  Комплексный  
  Необходимость закаливания организма.   
   
  Знать: названия плавательных упражнений; способов плавания.  
  
  Текущий  
     
     
     
   Согласование движений рук и ног кролем на груди. Обучение согласованию дыхания с работой рук. Согласование движений рук и ног в  кроле на груди, при плавании на спине.  
  2  
  Совершенствование ЗУН  
  Необходимость закаливания организма.   
Упражнения в воде:  
— и.п. одна рука вверху, другая прижата к бедру, выполняя упражнение «Торпеда», смена рук по звуковому сигналу;  
— «Торпеда» на груди, согласовывая гребок правой (левой) рукой с дыханием;  
— «Торпеда» на спине с одной рукой, смена положения рук по сигналу;  
— плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Игра: «Собиратели жемчуга».  
   
  Знать: названия плавательных упражнений; способов плавания.  
Уметь: осуществлять работу рук в плавании «кроль» на спине.   
Понимать: значение закаливания организма.  
  Текущий  
     
     
     
   Сухой зал. Отработка упражнений  рук и ног для кроля на груди.  
  1  
  Комплексный  
  Закаливание водой.  
Специальные подготовительные упражнения.  
   
  Знать: правила закаливания водой;  значение закаливания для организма человека.  
Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине;  
Понимать: роль плавания для здоровья человека.  
  Текущий  
     
     
     
   Зачёт – согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием. Совершенствование движений рук  при плавании кролем на спине.   
  2  
  Комплексный  
  Закаливание водой.  
Специальные подготовительные упражнения в воде.  
Плавание «кроль» на груди и спине на задержке дыхания.  
Плавание на груди и спине с различным положением рук.  
 Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.  
Плавание вольным стилем 25 м. Игра: «Караси и щука».  
  Знать: правила закаливания водой;  значение закаливания для организма человека.  
Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине;  
проплывать 25 м вольным стилем без учёта времени; нырять в глубину  с доставанием предмета со дна; нырять в длину с места.  
Понимать: роль плавания для здоровья человека.  
  Зачёт, тестирование.  
     
     
     
   Сухой зал. Отработка упражнений  рук и ног для кроля на груди.  
  1  
   
  Комплексный  
  Техника безопасности в бассейне.  
Разучить старт из воды при плавании «кроль» на груди и спине.  
Игры с мячом.       
   
  Знать: правила закаливания водой;  значение закаливания для организма человека.  
Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине  
  Текущий  
     
     
     
   Зачёт – согласование движений рук и ног кролем на груди, дыхание задержано.    
  2  
  Совершенствование ЗУН  
  Техника безопасности в бассейне.  
Разучить старт из воды при плавании «кроль» на груди и спине.  
На мелкой части: падения на воду с последующими поворотами и вращениями;  
— стойка и ходьба на руках;  
— кувырки – сальто вперед и назад;  
— прыжки с бортика (ногами вниз) в круг;  
— поворот вокруг продольной оси;  
— прыжки в воду (ногами вниз).  
Плавание «кроль» на спине 25 м  без учета времени.  
Игры с мячом.       
   
  Знать: правила безопасности  на воде; названия плавательных упражнений. Уметь:  
— выполнять старт из воды;  
— проплыть 25 м «кролем» на груди и спине без учёта времени.  
   
  
  Зачёт, тестирование.  
     
     
     
   Сухой зал  
Отработка упражнений ног при плавании с доской, отработка и согласование дыхания и движения рук в кроле на груди.  
  1  
   
  Комплексный  
  Теоретические сведения.  
Отработка упражнений.  
  Знать: правила безопасности  на воде; названия плавательных упражнений.   
  Текущий  
     
     
     
   Обучение движениям ног при плавании с доской. Согласование движений рук и дыхания в кроле на груди.  
  2  
   
  Комплексный  
  Теоретические сведения.  
 ОРУ и специальные упражнения в воде.  
 Игра- соревнование: «Кто быстрее»  
 12,5 м – «кроль» на груди, обратно  
 12,5 м – «кроль» на спине.  
Для тех, кто не уверен в своих силах, плывут с доской.  
Плавание 50 м вольным стилем без учёта времени.  
Игра: «Невод».  
   
  Знать: правила безопасности  на воде; названия плавательных упражнений. Уметь:  
— выполнять старт из воды;  
— проплыть 25 м «кролем» на груди и спине без учёта времени.  
   
   
  Текущий  
     
     
     
   Сухой зал.  
Отработка упражнений для кроля. Согласование с дыханием движений рук и ног.  
  1  
   
  Комплексный  
  Техника безопасности на воде во время игр.  
   
   
  Знать: — правила эстафетного плавания;  
названия и правила игр на воде.  
  
  Текущий  
     
     
     
   Зачёт – проплывание кролем на спине в полной координации. Согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.  
Соревнования по плаванию «Золотые рыбки»  
   
  2  
  Учётный  
  Техника безопасности на воде во время игр.  
 ОРУ и подготовительные упражнения в воде.  
 Игровые и соревновательные упражнения.  
Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга».  
   
  Знать: — правила эстафетного плавания;  
названия и правила игр на воде.  
Уметь проплыть 50 м вольным стилем без учёта времени.

Тематический план (1 класс)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название темы | Основное содержание | Вид занятия | Виды деятельности обучающихся на уроках | Форма контроля |
| 1 | Овладение подготовительными упражнениями на суше. | 1.      Ознакомление детей с помещениями бассейна.  2.      Правила поведения в бассейне.  3.      Гигиенические требования.  4.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше. | комплексный | Дети слушают объяснения учителя  Дети выполняют задания и упражнения |  |
| 2 | Ознакомление с техникой плавания брасом, кролем на груди | 1.      Правила поведения в воде.  2.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  3.      Показать и рассказать о движениях рук при плавании брассом (как лягушки), кролем на груди (ручка за ручкой, плывем, как быстрые лодочки).  4.      Научить детей спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за поручни лестницы.  5.      Рассказать детям о свойствах воды. | комплексный | Дети слушают объяснения учителя |  |
| 3 | Обучение детей передвижению в воде с разнообразными упражнениями | 1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2. Учить детей спускаться по лестнице в воду самостоятельно.  3. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  4. Активно передвигаться в воде с разнообразными упражнениями, не бояться брызг и не вытирать лицо руками.  5. Игры в воде. | Комплексный | Дети выполняют задания и упражнения |  |
| 4 | Игры на воде | 1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  3.    Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях  с движениями рук.  4.  Игры в воде «Найди свою игрушку», «Покатай свою игрушку на лодочке» | Комплексный | Дети выполняют задания и упражнения |  |
| 5 | Ознакомление с горизонтальным положением тела пловца. | 1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  3.    Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук.  4.      Ознакомление с горизонтальным положением тела пловца. .      Начать подготавливать детей к упражнениям вдоха и выдоха в воду.  5. Игры в воде. |  | Дети выполняют задания и упражнения |  |
| 6 | Обучение работе рук при плавании кролем | 1.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2.      Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  3.    Работа рук при плавании кролем  4.     Повторение вдоха и выдоха в воду.  5.      Игры в воде.  6.      Свободное купание. | Изучение нового материала | Дети выполняют задания и упражнения |  |
| 7 | Обучение работе ног при плавании кролем | 1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  3. Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук и с преодолением сопротивления воды.  4. Упражнения на глубокий вдох и постепенный выдох в воду.  5. Работа ног при плавании кролем.  6. Игры в воде.  7. Свободное купание. | Изучение нового материала | Дети выполняют задания и упражнения |  |
| 8 | Обучение работе рук и ног в полной координации при плавании кролем | 1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.  2. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений в воде.  3. Самостоятельные активные передвижения в воде в разных направлениях с движениями рук и с преодолением сопротивления воды.  4. Упражнения на глубокий вдох и постепенный выдох в воду.  5. Упражнения на погружение лица в воду.  6. Работа ног и рук в полной координации при плавании кролем.  7. Игры в воде.  8. Свободное купание. | Изучение нового материала | Дети выполняют задания и упражнения |  |