

Основная часть (в воде) – 25-30 мин

6	Передвижения по дну	Ознакомиться со свойствами, плотностью, сопротивлением	со воды:	1. Встать, руки на поясе – ходьба по дну обычным шагом, широким шагом 2. То же, но с увеличением скорости передвижения 3. Встать, руки на поясе – ходьба приставными шагами 4. Встать, руки за головой – ходьба спиной вперед	2-3 мин	Во время передвижения можно изменять скорость и направление Спину держать ровно, дыхание произвольное
7	Дыхательные упражнения	Ознакомиться с техникой дыхания при плавании Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение функции внешнего дыхания	с	1. Стоя в воде по грудь, при выдохе погрузить лицо в воду, для вдоха голову поднять или поворачивают на бок, чтобы лицо было над водой 2. Передвигаясь по дну бассейна, руки опущены вниз, делать выдохи в воду	8-10 раз	Глаза в воде открыты, на счет «1» - вдох, на счет «2» - выдох
8	Погружения	Ознакомиться с выталкивающей силой воды	с силой	1. Приседая, достать дно рукой, при этом лицо вольно или невольно погружается в воду 2. Держа двумя руками мяч, опустить его на дно, выпустить из рук, поймать	4-5 раз	Таз не отводить назад, с задержкой дыхания
9	Всплывания	Ознакомиться с выталкивающей силой воды	с силой	1. Игра «Звездочка на груди». Лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. Вдохнуть, задержать дыхание, медленно развести прямые руки и ноги в стороны 2. Игра «Звездочка на спине». Лежа на спине, руки вытянуть за головой. Вдохнуть, задержать дыхание, медленно развести руки и ноги в стороны	4-5 раз	При выполнении игры «Звездочка на груди» лицо должно быть опущено в воду, глаза открыты, подбородок прижат к груди, на счет «1» - вдох, на счет «2, 3, 4» - выдох. На спине – таз не опускать, дыхание произвольное
10	Скольжение	Научиться держать тело в горизонтальном положении на воде Самовытяжение и разгрузка позвоночника Коррекция имеющихся нарушений	тело	На груди и на спине, левая рука вытянута вперед, правая рука вытянута вдоль туловища	4-5 раз	Для выполнения правильного скольжения нужно сильно оттолкнуться от бортика бассейна, сделать глубокий вдох и задержать дыхание до