ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт программы……………………………………………………………………………………………………………………………2 стр.

2. Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………………………..4 стр.

3. Содержание программы……………………………………………………………………………………………………………………….7 стр.

3.1.Учебный план- график на 1-й год для детей 5-6 лет………………………………………….……………………………………….....7 стр.

3.2.. Календарно- тематическое планирование на 1-й этап для детей 5-6 лет………..…………………………………………………..…8 стр.

3.3.Учебный план- график на 2-й год для детей 6-7 лет………………….…………………………………………………………….….…12 стр.

3.4. Календарно- тематическое планирование на 2-й этап для детей 6-7 лет…………………..……………………………………..…...13 стр.

4. Мониторинг освоения детьми программного материала………………………………………………………..………………………...18 стр.

5. Список литературы…………………………………………………...……………………………………..….………………………….....21стр.

Приложение…………………………...………………………………………………………………………………………………………...22

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа дополнительного образования по плаванию «Морская звезда» |
| Основание для разработки программы | Запросы родителей  |
| Заказчик программы | Родители, воспитанников старшего дошкольного возраста |
| Организация исполнитель программы | МБДОУ детский сад № 37 «Аленушка» |
| Целевая группа | Воспитанники 5-7 лет |
| Составители программы | Денисова Елена Юрьевна, инструктор по физической культуры МБДОУ № 37 «Аленушка»  |
| Цель программы | Улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, способствование оздоровлению детского организма, повысить интерес к занятиям плаванием. |
| Задачи программы | *Оздоровительные задачи:** Приобщать детей к здоровому образу жизни;
* Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
* Снятие статического напряжения,
* Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
* Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
* Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
* Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

*Образовательные задачи:** Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
* Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
* Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
* Формировать преставления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

*Воспитательные задачи:** Прививать гигиенические навыки;
* Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
* Создавать у детей радостное и бодрое настроение.
* Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.
 |
| Ожидаемые результаты | К концу 2-го года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни. У Детей 6-7 лед должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде. Активно участвовать в играх на воде. |
| Краткое содержание программы | В программе рассматриваются задачи физкультурно - оздоровительного воспитания направленные наформирование основных физических качеств организма ребёнка, и оздоровления детей 5-7 лет. Представлен учебный план занятий и учебно- тематическое планирование по аквааэробике, критерии оценки и требования к уровню подготовки детей. |
| Срок реализации | 2015-2016 г.г. |

**2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования детей «Морская звезда» разработана на основе программы «Морская звезда» М.В. Рыбак программы, Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

Данная программа реализуется на базе образовательного учреждения г. Пятигорска МБДОУ детского сада № 37 «Аленушка» и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7лет).

Основная задача программы «Морская звезда» – комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей, воспитание развитого физически человека. Осваивая разные виды движений в воде, дошкольники учатся ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения и, конечно, плавать разными стилями.

Для удобства восприятия в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами для детей и загадками, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на вод, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц, комплекс упражнений «Авабилдинг»; комплекс упражнений по аква аэробике с мячом «Веселые утята», Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки.

Важным аспектом программы также является формированием у ребенка с помощью различных органов чувств и представлений о движении.

**Цель программы** – всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

 **Задачи программы:**

*Оздоровительные задачи:*

* Приобщать детей к здоровому образу жизни;
* Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
* Снятие статического напряжения,
* Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
* Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
* Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
* Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

*Образовательные задачи:*

* Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
* Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
* Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
* Формировать преставления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

*Воспитательные задачи:*

* Прививать гигиенические навыки;
* Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
* Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Программа «Морская звезда» рассчитана на один год обучения. Ее результативность отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих кружок, которое проводится в октябре и апреле.

Занятия проводятся один раз в неделю, во вторую половину дня, (всего занятий в год -35). Состоят из подготовительной, вводной, основной и заключительной части.

Продолжительность занятий – 25 минут.

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный- тематический план занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Блоки | Количество часов в месяц | Количество часов в год |
|  | Скольжение в воде на груди и спине ( совершенствовать умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений) | 4 | 7 |
|  | Освоение движений на суше и в воде | 1 | 2 |
|  | скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой  | 1 | 1 |
|  | скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем  | 1 | 2 |
|  | Совершенствование навыков работы руками и ногами при плавании кролем на груди в скольжении  | 1 | 2 |
|  | Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с постепенным увеличением глубины воды, задержкой на вдохе) | 5 | 7 |
|  | Плавание на груди, спине с помощью ног, с выходом в воду | 1 | 1 |
|  | Плавание на груди, на спине и груди при помощи ног | 1 | 2 |
|  | Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног  | 1 | 2 |
|  | Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств | 1 | 2 |
|  | Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегченных. А также спортивных способов плавания по принципу кроля | 4 | 7 |
|  | круговое вращения руками в разных направлениях  | 1 | 1 |
|  | Плавание на груди, спине, без выноса рук | 1 | 2 |
|  | совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса  | 1 | 2 |
|  | Развитие подвижности плечевых суставов  | 1 | 2 |
|  | Сочетание движений руками и ногами, на задержке дыхания с выдохом в воду (отработки техники движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду, с постепенным усложнением) | 14 | 7 |
|  | Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду | 1 | 2 |
|  | Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду | 1 | 2 |
|  | Совершенствование согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегченным кролем на груди | 1 | 2 |
|  | Развитие смелости, решительности  | 11 | 1 |
|  | Совершенствование двигательных навыков  | 4 | 7 |
|  | Формирование мышечного корсета  | 1 | 2 |
|  | Развитие гибкости | 1 | 1 |
|  | Развитие силовых возможностей | 1 | 2 |
|  | Формирование правильной осанки | 1 | 2 |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ КРУЖКА**

**«МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»**

***Сентябрь.***

Занятие № 1. Осваивание различных движений в воде.

Занятие № 2. Формирование осанки.

Занятие № 3. Развитие мышц ног.

Занятие № 4. Развитие мышц рук(при помощи круговых вращений в разных направлениях.)

***Октябрь***

Занятие № 5. Плавание на груди, спине без выноса рук.

Занятие № 6. Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду.

Занятие № 7. Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, с опорой.

Занятие № 8. Скольжение на груди, спине с работой ног.

***Ноябрь.***

Занятие № 9. Совершенствование плавания облегченным кролем на груди.

Занятие № 10. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на спине, с выносом рук.

Занятие № 11. Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног.

Занятие № 12. Развитие подвижности суставов.

***Декабрь***.

Занятие № 13. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выходом в воду.

Занятие № 14. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Занятие № 15. Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем

Занятие № 16. Развитие гибкости.

***Январь.***

Занятие № 17. Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегченным кролем на груди.

Занятие № 18. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Занятие № 19.развитие мышечного корсета

***Февраль.***

Занятие № 20. Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине.

Занятие № 21. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног.

Занятие № 22. Развитие подвижности плечевых суставов.

Занятие № 23. Развитие смелости, решительности.

***Март.***

Занятие № 24. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры.

Занятие № 25. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук.

Занятие № 26. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине.

Занятие № 27. Развитие координационных способностей.

***Апрель.***

Занятие № 28. Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении.

Занятие № 29. Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине.

Занятие № 30. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.

Занятие № 31. Развитие силы мышц.

***Май.***

Занятие № 32. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук.

Занятие № 33. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.

Занятие № 34. Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног.

Занятие № 35. Развитие координации.

**Сентябрь**

**Занятие № 1 Осваивание различных движений на воде**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:* ходьба на носках, пятках
* лёгкий бег,беге захлёстом го­лени назад
* упражнение на восстановле­ние дыхания (поднять руки че­рез стороны — вдох, опустить в ИГ! — выдох)
* ИП — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. На счёт 1 — поворот влево, руки

в сторонЭ1. 2 — ИП, 3—4 то жеы • р d В U* ИП — ноги на ширине сто­пы. 1—2 — наклон вперёд. 3—

4- ИП* ИП — сидя, руки в упоре сза­ди. Махи прямыми ногами
* «КТО ВЫШЕ» — прыжки на

двух ногах* упражнение на восстановле­на дыхания
 | 1 мин 80 с1. 3 раза
2. 4 раза

4 раза3 по 10 с10 раз 4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Виды ходьбы в разном темпе по кругу:* «ЦАПЛИ»
* «ПИНГВИН»

. «МОРСКОЙ КОНЁК»* «КРАБ»
 | 1 мин | Спину держать ров­но, сочетать вдох и выдох при движе­нии |
|  |  | Игра «ЖУЧОК-ПАУЧОК» | 2 раза | Выполнять движе­ния синхронно |
|  |  | Погружение с головой и откры­вание глаз в воде | 3—4 раза | Лёжа на воде, руки и ноги выпрямлены |
|  |  | Лёжа на груди у опоры, попере­менно работать ногами | 3 подхода по 5 раз | Использовать до­ску, поручень, со­четать вдох и вы­дох |
|  |  | Скольжение на груди и спине с различным положением рук | 5—6 раз | Руки вдоль тулови­ща, одну руку вы­тянуть вперёд, по­переменно менять положение рук |
|  |  | Игра «КТО БЫСТРЕЕ СОБЕРЕТ ИГРУШКИ» (с нестандартнымоборудованием) | 2 раза | Действовать по сигналу. Лоток для предметов нахо­дится на бортике |
| Заключительная часть |  | Свободное плавание |  |  |
|  |  | Упражнение «МЕДУЗА» | 1—2 раза | Расслабить руки и ноги |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «МОБИ­ЛИЗУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ» |  |  |

**Занятие № 2 Формирование осанки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Различные виды ходьбы по кругу:* «КРАБ»
* «ПИНГВИН»
* «ЦАПЛИ»
* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
 | 1 мин | Спину, держать ров­но, сочетать вдох и выдох |
| Основная часть 15 м. | В воде | Комплекс «АКВАБИЛДИНГ» | 3—5 мин | Выполнять упраж­нение в различном темпе, с постепен­ным усложнением условий (глубина, скорость. |
|  |  | Игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ» | 2 раза | Можно использо­вать построение в круг, в одну шеренгу |
|  |  | Упражнение на привыкание к воде:* «ПОПЛАВОК»
* «МЕДУЗА»
* «ЗВЁЗДОЧКА»
 | Выдерживать счёт до 10 | Задержка дыхания на вдохе. Зафикси­ровать положение «ЗВЕЗДА» |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 5—6 раз | Выполнять упраж­нение у опоры, без опоры |
|  |  | Лежать на груди у опоры | 3 подхода по 5 раз | Руки прямые, го­лову погружаем в воду, сочетая ды­хание |
|  |  | Дыхательное упражнение «НЫ­РЯНИЕ» | 2—3 раза | Задержать дыха­ние, не шевелиться  |
| Заключительная часть |  | Свободные игры с нестандарт­ным оборудованием:* «ПОЙМАЙ РЫБКУ»,
* «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»
 |  | Погружаться с го­ловой в воду  |
| Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с ус­покаивающим эффектом «ОТ­ДЫХ» |  |  |

**Занятие № 3 Развитие мышц ног**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продол­жительность | Место про­ведения | Деятельность | Периодичность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки на суше:* ходьба на носках, пятках
* лёгкий бег, бег с захлёстом го­лени назад
* упражнение на восстановле­ние дыхания (поднять руки че­рез стороны — вдох, опустить в ИП — выдох)
* ИП — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот влево, руки в стороны. 2 — ИП, 3—4 то же вправо
* ИП —- ноги на ширине стопы. 1—2 — наклон вперёд. 3—4 — ИП
* ИП — сидя, руки в упоре сзади. Махи прямыми ногами
* . «КТО ВЫШЕ» — ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ
* упражнение на восстановление дыхания
 | 1 мин 80 с2-3 раза3-4 раза4 раза3 по 10 с.10 раз4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Виды ходьбы по кругу:* в парах
* «ГУСИНЫЙ ШАГ»
* «ЦАПЛЯ»

. «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ» | 1 мин | Сохранять дистан­цию. Пои ходьбе менять паоы. Широкий шаг на согнутых ногах |
|  |  | Игра «МЕДУЗА» | 2—3 раза | Выполнять упраж­нение на вдохе, расслабиться — выдох, лежать на воде без движений |
|  |  | Имитация работы ног как при плавании кролем, сидя на бор­тике бассейна | 2 подхода по 10 раз | Спина ровная, упор на руки |
|  |  | Работа ног как при плавании кролем, у опоры | 3 подхода по 5 раз | Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра |
|  |  | То же на спине | 3 подхода по 5 раз | Ноги б коленях несгибать, мах ноги от бедра |
|  |  | Выдохи в воду | 5 раз | Присесть, погруже­ние с головой |
|  |  | Отталкивание от бортика и скольжение на груди | 4 раза | Руки вытянуть впе­рёд б «СТРЕЛУ», сле­дить за дыханием |
|  |  | То же на спине | 5 раз |  |
| Заключительная часть  |  | Свободное плавание с нестандартным оборудованием («ЛО­ДОЧКИ», «ТОНУЩИЕ МЯЧИ») |  | Погружаться с го­ловой в воду |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «ХАДЫХАНИЕ» |  |  |

**Занятие № 4 Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений в разных направлениях)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодичность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Ходьба по кругу по дну бассейна с переменной работой рук:* «КРАБ»
* «ПИНГВИН»
* «ЦАПЛИ»
* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
 | 1 мин | Спину держать ров­но, соблюдать дис­танцию, сочетать вдох и выдох |
| Основная часть 15 мин | В воде | Комплекс «АКВАБИЛДИНГ» | 3—5 мин | Выполнять упраж­нение с постепен­ным усложнением. Сочетать дыхание с работой рук |
|  |  | Игра «БЕРЕГИСЬ КРОКОДИЛА» | 2 раза | Выполнять присед под воду с выдохом |
|  |  | Погружение в воду с открыванием глаз, лежа на груди | 3 подхода по 5 раз | Сочетать вдох и выдох |
|  |  | Игра «ЩУКА» | 3—4 раза | Осваивать погруже­ние в воду с головой |
|  |  | Игровое упражнение «ТЮЛЕНЬ» |  | Открывать глаза в воде i |
|  |  | Многократные выдохи в воду 3—Б раз| | Погружаться в водус головой |  |
|  |  | Игра «КРАБЫ» |  | Развивать силу мыши |
| Заключительная часть  |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием — игра «ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗКИ» |  | Выполнять выдох в воду при горизон­тально» положе­нии тела |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «ПЕ­РЕДЫШКА» |  |  |

**Октябрь**

**Занятие № 5 Плавание на груди, спине, без выноса рук**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура,продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:* ходьба на внешней (внутрен­ней) стороне стопы, руки на пояс
* лёгкий бег, бег с выбрасыва­нием прямых ног вперёд
* упражнение на восстановле­ние дыхания
* ИП — ноги на ширине стопы. Круговые движения рук вперёд, назад
* «МЕДУЗА». ИП — лёжа на спине, руки вытянуты вверх, в стороны, ноги разведены. 1 — подтянуть колени к животу. 2 — ИП
* «Стрелка» ИП – руки вверху, ладони положить одна на другую, ноги на ширине стопы

1-подняться на носки, потянуться вверх. 2 –ИППрыжки: ИП – руки на пояс, прыжком правая нога выносится вперед, левая – назад, смена положения ногУпражнение на восстановление дыхания  | 1 мин40 сек3-4 раза4-6 раз4 раза3-4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| **Основная часть** | **В воде**  | Различные виды ходьбы по кругу:* в приседе с поворотами
* спиной назад
* боком (правым, левым)
* с высоким подниманием ко­лен —«ЦАПЛЯ»
 | 1 мин | Спину держать ров­но, руки на коле­нях |
|  |  | Многократные выдохи в воду с погружением головы | 5—8 раз | Следить за дыха­нием |
|  |  | Игра «ФОНТАН»  | 2—3 раза | Следить за движе­ниями ног (чтоб не было брызг) |
|  |  | Работа ног как при плавании кролем, у опоры (на груди, спи­не) | 3 подхода по 5 раз | Следить за движе­ниями ног (чтобы! не было брызг) |
|  |  | Игра (с плавательной доской) «ЛЯГУШКИ-КВАКУШКИ» | 3 раза по 8 мин | Выполнять движе­ния ногами как при плавании брассом |
|  |  | Ходьба по кругу с выполнением гребковых движений руками | 1 круг | Дыхание произ­вольное |
|  |  | Игровое упражнение «ПРЫЖОК ДЕЛЬФИНА» | 3—5 раз | Во время скольже­ния прогнуться впояснице |
| Заключительная часть5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием | 2 мин | Добиваться глубо­ких выдохов в воду |
|  |  | Динамическое упражнение «МЕ­ДУЗА» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «ЗА­МОК» |  |  |

**Занятие № 6**

 **Плавание на груди с помощью ног, с выдохом воду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «НАСТРОЕНИЕ МОРЯ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Ходьба по кругу по дну бассейна с переменной работой рук:* «КРАБ»
* ^ПИНГВИН»
* «ЦАПЛИ»
* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
 | 1 мин | Спину держать ров­но, соблюдать дис­танцию, сочетать вдох и выдох |
| Основная часть 15 мин | В воде | Комплекс «БРИГИТТА» | 3—5 мин | Выполнять упраж­нение в различном темпе, с постепен­ным усложнением (глубина, скорость) |
|  |  | Игра «ЖУЧОК-ПАУЧОК» | 2—3 раза | Погружение в воду с головой |
|  |  | Упражнение «МОРСКОЙ КОНЁК» | 5 раз | Спину держать ров­но на вдохе |
|  |  | «СТРЕЛА» лёжа на груди, спине | 4 раза | Соединить кисти рук |
|  |  | Игра «КРАБЫ» | 2—3 раза | Передвигаться со­гласованно, в паре |
| Заключительнаячасть 5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием Игра «ТОНУЩИЕ МЯЧИКИ» | 5 мин | Погружаться с го­ловой в воду |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «ВОЗ­ДУШНЫЙ ШАРИК» |  |  |

**Занятие № 7**

 **Скольжение на груди, спине с работой ног при плавании кролем**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительнаямасть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:* ходьба на внешней (внутрен­ней) стороне стопы, руки на пояс
* лёгкий бег с выбрасыванием

прямых ног вперёд* упражнение на восстановле­ние дыхания

® ИП — ноги на ширине стопы. Круговые движения рук вперёд, назад* «МЕДУЗА». ИП — лёжа на спи­не, руки вытянуты вверх, в сто­роны, ноги разведены. 1 — под­тянуть колени к животу. 2 — **ИП**
* «СТРЕЛКА». ИП — руки ввер­ху, ладони положить одна на другую, ноги на ширине стопы. 1 — подняться на носки, потя­нуться вверх. 2 — ИП
* Прыжки: ИП — руки на пояс, "•рыжчом правая нога выносится впесед. левая — назад, смена положений ног
* упражнение на восстановле­ние дыхания
 | 1 мин40 с1. 4 раза По 10 раз
2. 6 раз

4 раза12—15 раз3—4 раза |   |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Различные виды ходьбы: • ходьба лицом вперёд, бочом вперёд,спиной вперёд | 1 круг (по указанию инструктора) | Следить за дыхани­ем и осанкой |
|  |  | * «ЦАПЛЯ»

Разнообразные движения рука­ми:* одной — вперёд, другой — назад, до поверхности воды
* напряжённо и расслабленно; медленно и быстро
 |  |  |
|  |  | Выдохи в воду (вдох через сто­рону) | 8—10 раз | Следить за дыха­нием |
|  |  | Работа ног как при плавании кролем на груди, у опоры (вдохчерез сторону) | 3 подхода по 5 раз | Ноги прямые, мах ноги от бедра, сле­дить зз дыханием |
|  |  | Плавание облегчённым кролем на задержке дыхания | 4 мин | Соблюдать коорди­нацию движений |
|  |  | Плавание коолем на спине при помощи работы ног, с опорой | 4 мин | Следить за дыха­нием, ноги прямые, мах -сой от бедра, туловище в горизон­тальном "сложении |
|  |  | Игра «КАКОЙ РАК ДОПОЛЗЁТ БЫ­СТРЕЕ» | 2—3 раза | Действовать по сиг­налу |
|  |  | Игра «ЩУКА» | 3—4 раза | Действовать по сиг- |
| Заключительнаячасть 5 мин |  | Упражнения «ПОПЛАВОК», «МЕ­ДУЗА» | 2—3 раза | : Выполнять с за­держкой дыхания |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «МОБИ­ЛИЗУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ» |  |  |

**Занятие № 8**

 **Скольжение на груди, спине с работой ног**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительнаячасть 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «НАСТРОЕНИЕ МОРЯ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Виды ходьбы по кругу:* в парах
* «ГУСИНЫЙ ШАГ»
* «ЦАПЛЯ»
* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
 | 1 мин | Сохранять дистан­цию. При ходьбе менять пары. Ши­рокий шаг на со­гнутых ногах Выполнять упраж­нение с постоян­ным усложнением. |
| Основная часть 15 мин | В воде | Комплекс «БРИГИТТА» | 3—5 мин |  |
|  |  |  |  | Дыхание в ритме и j темпе работы рук и ног |
|  |  | Многократные выдохи с откры­ванием глаз под водой | 5 раз | Погружение в воду с головой |
|  |  | Лежание на груди | 3 подхода по 5 раз | Выполнять движе­ния прямыми нога­ми вверх и вниз, у опоры |
|  |  | То же на спине | 3 подхода по 5 раз | Выполнять движе­ния прямыми нога­ми вверх и вниз у опоры |
|  |  | Скольжение с различным поло­жением рук | 4—5 раз Сделать глубокий : вдсх и задержать jдыхание |  |
| Заключительнаячасть 5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованиемИгра «КТО БЫСТРЕЕ» | 3—4 раза | Лоток для предме­тов находится на бортике |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «КО­РАБЛЬ И ВЕТЕР» |  | *•* |

**Ноябрь**

**Занятие № 9**

 **Совершенствование плавания облегченным кролем на груди**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:* ходьба с перекатами с пятки на носок
* лёгкий бег с высоким подни­манием бедра
* упражнение на восстановле­ние дыхания
* ходьба с движением сложен­ными лодочкой руками как при плавании брассом
* ИП — ОС. 1 — поднять руки через стороны вверх. 2 — ИП
 | 30 с 40 с 3—4 раза 1 мин5—6 раз |  |
|  |  | * ИП — ноги на ширине стопы,! 4—5 раз руки на пояс, 1 — наклон впе-j

рёд, 2 — вправо, 3 — прогнуть- j ся, 4 — влево* «ПОПЛАВОК» 5 3—4 раза
* прыжки: ИП — ОС. 1 — пры-j 12—15 раз жок ноги врозь. 2 — вместе
* упражнение на восетановле- 3—4 раза ние дыхания
 |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Различные виды ходьбы по кру- 1 мин гу:* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
* спиной вперёд
* с работой рук
 | Спину держать ров­но, следить за ды­ханием |  |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Выполнять упраж­нение, держась запоручень |
|  |  | Игра «ПРЫЖОК ДЕЛЬФИНА» | 2—3 раза | Во время скольже­ния под водой про­гнуться в пояснице |
|  |  | Скольжение е горизонтальном положении на груди | 3 подхода по 5 раз | Следить за дыхани­ем, руки вытянуть («СТРЕЛА») |
|  |  | Скольжение в горизонтальном положении на спине | 3 подхода по 5 раз | Следить за дыхани­ем, руки вытянуть(«СТРЕЛА») |
|  |  | Работа ног как при плаваниикролем на груди и спине, у опо­ры | 3 подхода ! В качестве опоры по 5 раз I использовать мячили доску |  |
|  |  | Скольжение на груди, спине с работой рук как при плавании кролем | 2—3 раза | Следить за дыхани­ем |
|  |  | Игра «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ» | 2—3 раза | Действовать по сиг­налу |
|  |  | Игра «ФОНТАН» | 2—3 раза | Произвольно ме­нять размах и темпдвижения ног |
| Заключительнаячасть5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием, «ПО­ПАДИ В ЦЕЛЬ» | 2—3 раза | В качестве цели использовать пла­вающий предмет |
|  |  | Игровое упражнение «МЕДУЗА» | 2—3 раза | Перекаты группами вперёд-назад |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «ДУДОЧКА» |  |  |

**Занятие № 10**

 **Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на спине, с выносом рук**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ»' |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  | 1 |
|  | В воде | Различные виды ходьбы по кру- ГУ:* «КРАВ»
* «ПИНГВИН»
* «ЦАПЛИ»
* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
 | 1 мин  | Спину держать ров­но, сочетать вдох ивыдох |
| Основная часть 15 мин | В воде | Комплекс «ВЕСЕЛЫЕ УТЯТА» | 3—5 мин | Выполнять упраж­нение в различном темпе, с постепен­ным усложнением условий (глубина, скорость) |
|  |  | Игра «ДЕЛЬФИН» | 2—3 раза | Действовать по сиг­налу, выпрыгивать вверх из положе­ния на корточках |
|  |  | Выдохи в воду | 2—3 раза |  |
|  |  | Игра «ЧЬЯ ЧЕРЕПАХА БЫСТРЕЕ ПЛЫВЁТ» | 2—3 раза | Выполнять круговые движения руками |
|  |  | Скольжение на груди, спине и боку с работой ног как при пла­вании кролем | 3 подходапо 3 раза | Сочетать дыхание, следить за правиль­ной работой йог |
|  |  | Игра «ПИНГВИНЫ» | 3—4 раза | Ноги прямые, руки вдоль туловища, дыхание ровное |
| Заключительная часть 5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием Игра «ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗКИ» | 3 раза | Выдох в воду, по­ложение тела — горизонтальное |
|  |  | Упражнение «ЗВЁЗДОЧКА» | 1 раз | Руки и ноги разве­сти в стороны, со­единить вместе — спина прямая |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Ду­дочка» |  |  |

**Занятие № 11**

**Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодичность­ | Методические указания |
| Подготовительная | На суше | Комплекс упражнений для раз­ |  |  |
| часть5 мин |  | минки: |  |  |
|  |  | » ходьба с перекатами с пятки | 30 с |  |
|  |  | на носок |  |  |
|  |  | • лёгкий бег с высоким подни­ | 40 с |  |
|  |  | манием бедра |  |  |
|  |  | \* упражнение на восстановле­ | 3—4 раза |  |
|  |  | ние дыхания |  |  |
|  |  | • ходьба с движением сложен­ | 1 мин |  |
|  |  | ными лодочкой оукзми как при |  |  |
|  |  | плавании брассом |  |  |
|  |  | • ИП — ОС. 1 — поднять руки | 5—6 раз |  |
|  |  | через стороны вверх. 2 — ИП |  |  |
|  |  | • ИП — ноги на ширине стопы, | 4—5 раз |  |
|  |  | руки на пояс. 1 — наклон впе­ |  |  |
|  |  | рёд. 2 —вправо. 3 — прогнуть­ |  |  |
|  |  | ся. 4 — влево |  |  |
|  |  | . «ПОПЛАВОК» | 3—4 раза |  |
|  |  | • прыжки: ИП — 0С.1 — пры­ | 12—15 раз |  |
|  |  | жок, ноги врозь. 2 — ноги вме­ |  |  |
|  |  | сте |  |  |
|  |  | » упражнение на восстановле­ | 3—4 раза |  |
|  |  | ние дыхания |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Различные виды ходьбы по кру­гу:* в полуприседе
* «ЦАПЛИ»
* с наклонами вперёд, с рабо­той рук
 | 1 мин | Сочетать дыхание, держать осанку |
|  |  | Игра «ЖУЧОК-ПАУЧОК» | 2—3 раза | Погружаться в водус головой |
|  |  | Работа ног как при плавании кролем на груди, у опоры | 3 подхода по 5 раз | Ноги прямые, соче­тать вдох-выдох |
|  |  | Работа ног как при плавании кролем на спине, у опоры | 3 подхода по 5 раза | Ноги прямые, соче­тать вдох-выдох |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Выдох в воду, по­гружение с голо­вой |
|  |  | Плавание на груди только пригшмощи нот (как при плавании ! кролем), с плавательной доской | 2—3 круга | Мах ноги от бедра |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Плавание на спине только при помощи ног (как при плавании кролем), с плавательной доской | 2—3 круга | Мах ноги от бедра |
|  |  | Работа рук и ног как при плава­нии кролем на груди | 3 подхода по 5 раз | Выполнять упраж­нение у опоры, с поддерживающими предметами |
|  |  | Самостоятельное плавание об­легчённым кролем на груди | 2 круга | Разнообразные движения руками |
|  |  | Скольжение с работой ног как при плавании кролем | 2 круга | Руки работают сво­бодно |
| Заключительная часть 5 мин |  | Свободные игры на воде. Игра«ЗОЛОТАЯ РЫБКА» | 2—3 раза | Выполнять по сиг­налу |
|  |  | Упражнение «ЗВЁЗДОЧКА» » | 1 раз | Разведя в стороны руки, всплыть на поверхность воды |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «ЗА­МОК» |  |  |

**Занятие № 12**

 **Развитие подвижности суставов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суще | Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | газличные виды ходьбы по кругу:* спиной вперёд с работой рук кз- плавании облегчённым кос л ем sa спине
* в "полуприседе с работой рук чан пои -лазании облегчённым кролем на спине
* прыжки на двух ногах с про­движением вперёд
 | '1 мин | Спину держать ров­не, при ходьбе по-мс-з-ь руками, ды- хг-ri свободное |
| Oсновная часть 15 мин | В воде | Комплекс «ВЕСЁЛЫЕ УТЯТА» | 3—5 мин | Выполнять упраж­нение с постепен­ным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Выдох под водой |
|  |  | Скольжение с работой ног как | 3 подхода | Мах ноги от бедра. |
| \* |  | Игра «ДЕЛЬФИН» | 4—5 раз | Погружение в воду, выпрыгивать как можно выше |
| Заключительная часть 5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием. Игра «ТОНУЩИЕ МЯЧИКИ» | 3—5 раз | Погружение в воду с головой |
|  |  | Контрастный **душ** |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успо­каивающим эффектом «ШТАНГА» |  |  |

**Декабрь**

**Занятие № 13**

 **Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки* ходьба на носках, пятках с различным положением пук
* лёгкий бег, бег широким ша­гом
* упражнение на восстановле­ние дыхания
* ИП — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1—4 — круговые движения головой вправо. 5—8 — влево.
* ИП — ОС. 1 — согнуть руки к плечам. 2 — вверх. 3 — к пле­чам. 4— ИП
* «СТРЕЛКА» лёжа на груди.

Работа прямыми ногами как при плавании кролем* прыжки
* упражнение на дыхания
 | 1 мин1 мин 3—4 раза4 раза4 раза3 разапо 10 с10 раз на правой**,** 10 раз на ле­**вой, 10 раз на двух ногах** 3—4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Различные виды ходьбы по кругу:* спиной вперёд, с одновремен­ным вращением рук назад
* спиной вперёд, с одновремен­ным вращением dvk вперёд
 | 1 мин | Спину держать ровно |
|  |  | * имитация движения рук как при плавании кроле\* на груди
* а полуприседе
 |  |  |
|  |  | Игра **«МОРСКИЕ** ФИГУРЫ» | **2—3 раза** | Выполнять с за­держкой дыхания |
|  |  | Многократные выдохи s воду | **8—10** раз | При выдохе погру­жение в воду с го­ловой |
|  |  | Плавание кролем из груди при **помощи ног** | **3 подхода по 5 раз** | Выполнять выдох в воду, использовать круг, доску |
|  |  | Плавание облегчённым кролем на груди | 2 круга | Свободное дыха­ние, свободное движение рук |
|  |  | Кролем на спине при помощи ног |  | Выполнять с исполь­зованием доски |
|  |  | Плавание облегчённым кролемна спине | **2** круга | Мах ногой от бедра,свободное положе- |
|  |  | Игра «ЛЯГУШКИ-КВАКУШКИ» |  3 раза | Выполнять движе­ние ногами брасом |
| Заключительная часть 5 мин |  | Свободное плавание |  |  |
|  |  | Упражнение «ЗВЕЗДОЧКА» | **1 раз** | Лёжа на груди, про­гнувшись, руки в стороны, ноги врозь |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «МОБИ­ЛИЗУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ» |  |  |

**Занятие № 14**

**Совершенствование техники плавания кролем на спине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть- 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «НАСТРОЕНИЕ МОРЯ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | **К** В воде | Виды ходьбы по кругу:* й парах - шагом

» бегом* «ГУСИНЫЙ ШАГ»
* «ЦАПЛЯ»
 | 1 мин | Сохранять дистан­цию. При ходьбе менять Пары, шй- I рокий шаг на со- гнутых ногах |
| Основная часть 15 мин | i В воде | Комплекс «АКВАБИЛДИНГ» | 3—5 мин | |Выполнять упраж-; нение в различном! темпе, с постепен­ным усложнениемусловий (глубина,скорость) |
|  |  | Игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ» | 5 раз | Движения рук вперёд-назад |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Упражнение вы­полнять в полу приседе, погружение под воду с головой |
|  |  | Скольжение на груди *с* работой ног как при плавании кролем | *А* круга | Следить задыхани­ем, стопы ног рас­слаблены |
|  |  | Скольжение на спине с работой ног как при плавании кролем | 4 круга | Имитация работы рук как при плава­нии кролем на спине |
| 3 а к л ю ч и те л ь н а я часть 5 мин |  | Свободное плавание с предме­тами (мячи) |  |  |
|  |  | Свободное лежание на груди —упражнения «ЗВЁЗДОЧКА». | 3 раза | Прогнуться в по­яснице, зафикси­ровать положение, подбородок при­жать к груди |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | «НАСОС И МЯЧ» — дыхательное упражнение с успокаивающимэффектом |  |  |

**Занятие № 15**

**Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног, при плавании кролем**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:* ходьба на носках, пятках, с различным положением рук
* лёгкий бег, бег широким шагом
* упражнение на восстановления дыхания
 | 1 мин1 мин 3—4 раза |  |
|  |  |  ИП — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1—4 —круговые движения головой вправо. 5—-8 — влево* ИП — ОС, 1 — согнуть руки к

плечам, 2 — вверх, 3 — к пле­чам. 4 — ИП* «СТРЕЛКА» лёжа на груди Работа прямыми ногами как при плавании кролем
* прыжки
* упражнение дыхания
 | 4 раза4 раза3 раза по 10 с10 раз на пра­вой, 10 раз на левой, 10 раз на двух ногах3—4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть15 мин | В воде | Различные виды ходьбы по кру­гу:* спиной вперёд (с работой рук, как при плавании облегчённым кренён на спине)

э в полу приседе, с работой рук как при плавании облегчённым кролем на спине* прыжки на двух ногах с про­движением вперёд
 | 1 мин | Спину держать ров­но при ходьбе помогать руками, ды­хание свободное |
|  |  | Погружение под воду | 8—10 раз | Поочередно выпол­нять вдох и выдох |
|  |  | Игра «ЩУКА» | 2—3 раза | Погружение в водус головой |
|  |  | Движение рук как при плавании облегчённым кролем лёжа наспине |  | Дыхание произволь­ное, имитация греб- косых движений |
|  |  | Плавание кролем на спине без выноса рук |  | Руки вытянуты вперёд, движениеногами |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 5—8 раз | Погружение под воду с головой |
|  |  | Игровое упражнение «Тюлень» | 4 раза | 0ткпыть глаза в воде |
|  |  | Работа ног как при плаваниикролем на груди и спине у не­подвижной опоры | 3 подходапо 5 раз | Имитация треско­вых движений, ды­хание свободное |
|  |  | Скольжение на груди |  | Глубокий вдох изадержка дыхания,НОГИ И руки ПЯОТЙОсоединены |
|  |  | Скольжение на груди с работой Ног как при плавни кролем и выдохом в воду  |  | Стопы ног рассла-УЛСП Ui |
| Заключительнаячасть |  | Свободное плавание |  |  |
|  |  | Выдохи под воду | 5 раз | Погружение под воду |
|  |  | Упражнение «краб»  | 2-3 раза | Двигаться до ори­ентира |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «ХА- ДЫХАНИЕ» |  |  |

**Занятие № 16**

 **Развитие гибкости**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Местопроведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительнаячасть | На суше | Релаксационные упражнения |  |  |
| uuu |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Различные виды ходьбы по кругу:* в приседе с поворотами а спиной назад
* боком (правым, левым)
* с высоким подниманием коле­ней — «ЦАПЛЯ»
 | **1 мин** | Спину держатьровно, руки на ко­ленях |
| Основная часть15 мин | В воде | Комплекс «АКВАБИЛДИНГ» | **3—5 мин** | Выполнять упраж­нение с постепен­ным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук |
|  |  | Игра «ЧЕРЕПАХА» | 2—3 раза | Погружаться воду с головой |
|  |  | Упражнение «МОРЖ» | 2—3 раза | Подтягиваться на руках, двигаться друг за другом |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 10 раз | Погружаться под i воду с головой |
|  |  | Игра «БЕРЕГИСЬ КРОКОДИЛА» | 2—3 раза | Присесть — не по­пасть в рот к кро­кодилу |
|  |  | Прыжки в воду с продвижением вперёд с поворотом |  | Выпрыгнуть вверх с поворотом на 90" |
| Заключительная |  | Свободное плавание *с* игрушками |  |  |
| часть 5 мин |  | Лежать на спине без поддерж­ки — «СТРЕЛА» | 2—4 раза | Руки и ноги плотносведены |
|  |  | Упражнение «МОРСКИЕ ФИГУ­РЫ» |  | Выполнять вдох и выдох |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успо­каивающим эффектом «СОСУЛЬКА» | • |  |

**Январь**

**Занятие № 17**

**Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегченным кролем на груди**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки: |  |  |
| 5 мин |  | - ходьба высоко поднимая ко.тени« ходьба в полу приседе, руки вперёд ходьба а полном приседе, руки на коленях* упражнение на восстановле­ние дыхания

» ип — ноги на ширине плеч, руки вверху. 1—4 — круговые движения вперёд. 5—8 — назад » ИП — ОС. 1 — упор присев. 2 — упор лёжа. 3 — упор при­сев, 4 — ИП* из положения «СТРЕЛКА» лё­жа на груди, живо re, работа пря­мыми ногами как при плавании
 | 20 с 30 с * 1. раз

3- 4 раза3-5разпо 15 раз |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | » прыжки; ИМ — Выпрыгивание | 10 раз |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде  | Различные виды ходьбы по кругу:* с разным положением рук

• с ускорением* спортивная
* спиной вперёд с вращением
* бокам
 | 1 МИН | Гребковые движе­ния правой, левой рукамиПерекат с пятки наносок, руки согну­ты о локтях Медленно, быстро;напряженно, рас­слаблено Правым, левым |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Сочетать вдох и вы­дох |
|  |  | Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом взолу) м спине, у неподвижной опоры | 3 подхода по 5 раз | Сочетать дыхание с движениями руки *ног* |
|  |  | То же с плавательной доской |  | Сочетать дыханиес движениями пук и ног |
|  |  | Игра «ФОНТАН» | 2—3 раза | Приучать не боять­ся брызг, изменять размах и темп дви­жения ногами |
|  |  | Ходьба в наклоне, движения ру­ками, как при плавании облег­чённым кролем на груди | I круг | Выполнять гребке- вые движения ру­ками |
|  |  | Плавание облегченным кролем на груди, с выдохом в воду  |  2 раза по 8 мин |  |
|  |  | Игра «Жучок-паучок» | 2— 3 раза | Погружаться в воду с головой |
| Заключительнаячасть*5 мин* |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с тони­зирующим .эффектом «ЗАМОК» |  |  |

**Занятие № 18**

**Совершенствование техники плавания кролем на спине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть часть 5 мин | На суше  |  «МОРСКИЕ ФИГУРЫ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Различные виды ходьбы: « лицом вперёд, боком вперёд,спиной вперёд • «ЦАПЛЯ» | 1 круг указаниюинструктора) |  |
|  |  | Разнообразные движения рука­ми; |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воле | Комплекс «БРИ ИТТА» | 3—5 мин | Выполнить упраж­нение в различномтемпе, с постепен­ные усложнением условий (глубина, скорость) |
|  |  | Подвижная три «ЩУКА» | 2—3 раза | Погружаться» воду с головой |
|  |  | Скольжение с различным поло­жением рук | б—8 раз | Сочетать скольжениес выдохом & -:-оду |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Погружаться в воду г головой |
|  |  | Упражнение «МОРСКИЕ ФИГУ­РЫ» | 6—в раз | Развивать силу мышц |
|  |  | Прыжки в воде 3—5 раз |  |  |
|  |  | Игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ» | 2—3 раза |  |  |
| Заключительная часть 5 мин |  |  Игра «КТО БЫСТРЕЕ СОБЕРЁТ ИГРУШ­КИ» | 3 раза  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «ОТ­ДЫХ.» |  |  |

**Занятие № 19**

**Развитие мышечного корсета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительнаячасть | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:» ходьба высоко поднимая ко­лени* ходьба в полу приседе, руки

вперёдs ходьба в полном приседе, руки на коленях* упражнение

дыхания* ИП — ноги на ширине плеч,

руки вверху. 1 -4 — круговые движения вперёд. 5—8 - - назад* ИП — ОС. 1 — упор присев. 2 — упор лежа. 3 — упор при­сев. 4 — ИЛ

« из положения «СТРЕЛКА»лёжа на груди и животе, работа прямыми ногами как при плава­нии кролем* прыжки: ИП — упор присев.
 | . 30 сЮс3.—4 раза 4 раза4—5 раз по 15 раз1С' раз |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ |  | Ходьба по кругу в различном темпе:\* «ЛОДОЧКА» | 1 МИН |  |
|  |  | • «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ» |  | Ходьба широкимшагом |
|  |  | Погружение под воду с головой «СЯДЬ И ВСТАНЬ» | 5—5 раз | Выполнять по коман­де, не помогая себеруками |
|  |  | Игра «ТОНУЩИЕ МЯЧИКИ» | 2—3 раза | Погружаться s воду с головой |
|  |  | Различные виды скольжения, сработой ног как при плавании |кролем | 5 разпо *3* мин |  |
|  |  | Плавание кролем на груди  | 5 раз |  |
|  |  | Плавание облегчённым кролем | 5 раз |  |
|  |  | Игра «Кто быстрей соберет игрушки» | 2—3 раза | Двигаться спиной |
| Заключительнаячасть |  | Свободное плавание с игрушками |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «МОБИ­ЛИЗУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ» |  |  |

**Февраль**

**Занятие № 20**

**Совершенствование техники работы рук, как при плавании кролем на груди и спине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность  | Место проведения  | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:- ходьба на носках, пятках, с различим\* положением рук* бег правым/левым боком впе­рёд, обычный 6ег

упражнение на восстановле­ние дыхания* ИП — ОС, 1 — подняться носки стороны вверх. 2 — ИП
 | 1,5 мин 1 мин 3— 4 5 раз |  |
|  |  | в круговые движения г плече­вых суставах. 1—4 —• вперёд3-4 - назад «ПОПЛАВОК» в положении «СТРЕЛКА» упражнение на восстановле­ние дыхания | 4 раза 1 мин3—4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| *Основная часть* 15 мин | В воде  | Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с одновремен­ным вращением рук назад s спиной вперёд с одновремен­ным вращением рук вперёд •  | 1 мин | Сниму держать ровно,  |
|  |  | Работа рук как при плавании кролем на груди,  | 3 подхода по 5 раз | Дыхание произ­вольное |
|  |  | Плавание кролем на груди и спи­не  | 2 раза |  |
|  |  | Плавание облегчённым кролем на груди и спине | 2 раза по 8 мин |  |
|  |  | Игра «ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗКИ» |  |  |
| Заключительная часть  |  | Свободное плавание с игрушка­ми |  |  |
|  |  | Упражнение «МОРСКАЯ ЗВЕЗ­ДА» | 2—3 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение  |  |  |

**Занятие № 21**

**Совершенствование техники работы рук, как при плавании кролем на груди и спине при помощи ног**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продол­жительность | Местопроведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть5 мин | На суше | Релаксационные упражнение «НАСТРОЕНИЕ МОРЯ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Различные виды ходьбы по кру­гу:« «ЗМЕЙКОЙ»  | 1 мин | спину держать ровно, следить за дыханием |
| Основная часть 15 мин | В воде | Комплекс «Веселые утята» | 3-5 мин |  |
|  |  | Подвижная игра «Щука» | 2-3 раза |  |
|  |  | Упражнение «МЕДУ3А» | 2—3 раза | Лежать в воде  |
|  |  | Скольжение на груди и спине | 5—8 раз |  |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 5—8 раз | Погружаться r воду |
|  |  | Игра «ЖУЧОК-ПАУЧОК» | 2—3 раза | Выполнять упраж­нение с задержкой |
| Заключительная часть  |  | Свободное плавание |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «ПЕ­РЕДЫШКА» |  |  |

**Занятие № 22**

**Развитие подвижности плечевых суставов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продол­жительность | Местопроведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| ПодготовительнаяЧасть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для разминки:\* ходьба на носках, пятках, с различным положением пук | 1,5 мин |  |
|  |  | обычный бег* упражнение на восстановление дыхания
* ИП — ОС. 1 — подняться на носки, руки через стороны

вверх — ИП круговые движения а плече­вых суставах. 1 4 вперёд,5 -8 раз назад* «ПОПЛАВОК»
* «СТРЕРЛКА»
 | 3—4 раза 5 раз4 раза 1 мин |  |
|  |  | Упражнение на восстановления дыхания  | 3—4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  Основная часть | В воде | Различные виды ходьбы:Лицом вперед, боком перед, спиной вперед«Цапля»Разнообразные движения руками:Одной-вперед, другой – назад, до поверхности воды  | 1 круг  | Следить за дыха кием, соблюдать осанку |
|  |  | \* напряженно и расслабленно; медленно и быстро |  |  |
|  |  | Многократные выдохиводу | 5 -3 раз |  |
|  |  | Стоя на месте, имитация работы рук как при плавании кролем нагруди | 5—7 раз |  |
|  |  | То же в ходьбе из задержке ды­хания. голова опущена в воду | 5—7раз | Следить за дыха­нием |
|  |  | Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем | 5- 7 раз | Сочетать дыхание с движениями рук и ног |
|  |  | Игра «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ» | 2—3 раза |  |
| Заключительная часть  |  | Свободное плавание |  |  |
|  |  | Упражнение «УЛИТКА» | 2-—3 раза | Принять горизон­тально положение |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение «Замок» |  |  |

**Занятие № 23**

 **Развитие смелости, решительности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продол­жительность | Местопроведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительнаячасть 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения«МОРСКИЕ ФИГУРЫ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Различные виды ходьбы по кругу:Мелким и широким шагом, спиной вперед, с работой рук как при плавании  | 1 мин | Спину держать ровно, следить за дыханием  |
| Основная часть  | В воде | Комплекс «Веселые утята» | 3—5 мин |  |
|  |  | Игра «Лягушки – Квакушки» | 2-3 раза |  |
|  |  | Игра «Берегись крокодила» | 2-3 раза |  |
|  |  | Погружение под воду с головой «Сядь-встань» | 5-8 раз |  |
|  |  | Упражнение «CTPFJIKA»  | 3—5 раз |  |
|  |  | Упражнение «ЗВЁЗДОЧКА»  | 2—3 раза |  |
| Заключительная часть  |  | Свободное плавание |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  |  «ВОЗ­ДУШНЫЙ ШАРИК" |  | - |

**Март**

**Занятие № 24 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продол­жительность | Местопроведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| ПодготовительнаяЧасть  | На суше | Комплекс упражнений для разминки на суше: |  |  |
|  |  | Ходьба на носках, руки в стороны | 10с |  |
|  |  | Ходьба с высоким поднимания колена «Лошадки» | 20с |  |
|  |  | Упражнения на восстановления дыхания  | 5-6 раз  |  |
|  |  | Круговые движения рук вперед | 15с. |  |
|  |  | Игровое упражнение «Хвост крокодила» | 5-6 раз |  |
|  |  | Прыжки «кто выше» | 15 раз  |  |
|  |  | Упражнения на восстановления дыхания  | 3-4 раза  |  |
| Основная часть  |  | Контрастный душ  |  |  |
|  | В воде  | Различные виды ходьбы в воде по кругу Обычная, с ускорением, спиной вперед с вращением рук, боком  | 1 мин  |  |
|  |  | Многократные выдохи в воду  | 8-10 раз  | Следить за дыханием  |
|  |  | Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, держась одной рукой за неподвижную опору | 2-3 раза |  |
|  |  | То же на спине  | 2-3 раза |  |
|  |  | То же с подвижной опорой  | 2-3 раза |  |
|  |  | Игровое упражнение «Тюлень» | 2-3 раза | Открыть глаза в воде, голова опущена в воду  |
| Заключительная часть  |  | Свободные игры с предметами | 3 мин |  |
|  |  | Упражнение «Звездочка» | 2-3 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение «Мобилизующие дыхание» |  |  |

**Занятие № 25**

**Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность  | Место проведения  | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:- ходьба на носках, пятках, с различим\* положением рук* бег правым/левым боком впе­рёд, обычный 6ег

упражнение на восстановле­ние дыхания* ИП — ОС, 1 — подняться носки стороны вверх. 2 — ИП
 | 1,5 мин 1 мин 3— 4 5 раз |  |
|  |  | в круговые движения г плече­вых суставах. 1—4 —• вперёд3-4 - назад «ПОПЛАВОК» в положении «СТРЕЛКА» упражнение на восстановле­ние дыхания | 4 раза 1 мин3—4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| *Основная часть* 15 мин | В воде  | Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с одновремен­ным вращением рук назад s спиной вперёд с одновремен­ным вращением рук вперёд •  | 1 мин | Сниму держать ровно,  |
|  |  | Работа рук как при плавании кролем на груди,  | 3 подхода по 5 раз | Дыхание произ­вольное |
|  |  | Плавание кролем на груди и спи­не  | 2 раза |  |
|  |  | Плавание облегчённым кролем на груди и спине | 2 раза по 8 мин |  |
|  |  | Игра «ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗКИ» |  |  |
| Заключительная часть  |  | Свободное плавание с игрушка­ми |  |  |
|  |  | Упражнение «МОРСКАЯ ЗВЕЗ­ДА» | 2—3 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение  |  |  |

**Занятие № 26**

**Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груде и спине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность  | Место проведения  | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:- ходьба на носках, пятках, с различим\* положением рук* бег правым/левым боком впе­рёд, обычный 6ег

упражнение на восстановле­ние дыхания* ИП — ОС, 1 — подняться носки стороны вверх. 2 — ИП
 | 1,5 мин 1 мин 3— 4 5 раз |  |
|  |  | в круговые движения г плече­вых суставах. 1—4 —• вперёд3-4 - назад «ПОПЛАВОК» в положении «СТРЕЛКА» упражнение на восстановле­ние дыхания | 4 раза 1 мин3—4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| *Основная часть* 15 мин | В воде  | Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с одновремен­ным вращением рук назад s спиной вперёд с одновремен­ным вращением рук вперёд •  | 1 мин | Сниму держать ровно,  |
|  |  | Работа рук как при плавании кролем на груди,  | 3 подхода по 5 раз | Дыхание произ­вольное |
|  |  | Плавание кролем на груди и спи­не  | 2 раза |  |
|  |  | Плавание облегчённым кролем на груди и спине | 2 раза по 8 мин |  |
|  |  | Игра «ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗКИ» |  |  |
| Заключительная часть  |  | Свободное плавание с игрушка­ми |  |  |
|  |  | Упражнение «МОРСКАЯ ЗВЕЗ­ДА» | 2—3 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение  |  |  |

**Занятие № 27**

 **Развитие координационных способностей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Различные виды ходьбы по кругу:* «КРАБ»
* «ПИНГВИН»
* «ЦАПЛИ»
* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
 | 1 мин | Спину, держать ров­но, сочетать вдох и выдох |
| Основная часть 15 м. | В воде | Комплекс «АКВАБИЛДИНГ» | 3—5 мин | Выполнять упраж­нение в различном темпе, с постепен­ным усложнением условий (глубина, скорость. |
|  |  | Игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ» | 2 раза | Можно использо­вать построение в круг, в одну шеренгу |
|  |  | Упражнение на привыкание к воде:* «ПОПЛАВОК»
* «МЕДУЗА»
* «ЗВЁЗДОЧКА»
 | Выдерживать счёт до 10 | Задержка дыхания на вдохе. Зафикси­ровать положение «ЗВЕЗДА» |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 5—6 раз | Выполнять упраж­нение у опоры, без опоры |
|  |  | Лежать на груди у опоры | 3 подхода по 5 раз | Руки прямые, го­лову погружаем в воду, сочетая ды­хание |
|  |  | Дыхательное упражнение «НЫ­РЯНИЕ» | 2—3 раза | Задержать дыха­ние, не шевелиться  |
| Заключительная часть |  | Свободные игры с нестандарт­ным оборудованием:* «ПОЙМАЙ РЫБКУ»,
* «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»
 |  | Погружаться с го­ловой в воду  |
| Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с ус­покаивающим эффектом «ОТ­ДЫХ» |  |  |

**Апрель**

**Занятие № 28**

**Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:* ходьба с перекатами с пятки на носок
* лёгкий бег с высоким подни­манием бедра
* упражнение на восстановле­ние дыхания
* ходьба с движением сложен­ными лодочкой руками как при плавании брассом
* ИП — ОС. 1 — поднять руки через стороны вверх. 2 — ИП
 | 30 с 40 с 3—4 раза 1 мин5—6 раз |  |
|  |  | * ИП — ноги на ширине стопы,! 4—5 раз руки на пояс, 1 — наклон впе-j

рёд, 2 — вправо, 3 — прогнуть- j ся, 4 — влево* «ПОПЛАВОК» 5 3—4 раза
* прыжки: ИП — ОС. 1 — пры-j 12—15 раз жок ноги врозь. 2 — вместе
* упражнение на восетановле- 3—4 раза ние дыхания
 |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Различные виды ходьбы по кру- 1 мин гу:* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
* спиной вперёд
* с работой рук
 | Спину держать ров­но, следить за ды­ханием |  |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Выполнять упраж­нение, держась запоручень |
|  |  | Игра «ПРЫЖОК ДЕЛЬФИНА» | 2—3 раза | Во время скольже­ния под водой про­гнуться в пояснице |
|  |  | Скольжение е горизонтальном положении на груди | 3 подхода по 5 раз | Следить за дыхани­ем, руки вытянуть («СТРЕЛА») |
|  |  | Скольжение в горизонтальном положении на спине | 3 подхода по 5 раз | Следить за дыхани­ем, руки вытянуть(«СТРЕЛА») |
|  |  | Работа ног как при плаваниикролем на груди и спине, у опо­ры | 3 подхода ! В качестве опоры по 5 раз I использовать мячили доску |  |
|  |  | Скольжение на груди, спине с работой рук как при плавании кролем | 2—3 раза | Следить за дыхани­ем |
|  |  | Игра «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ» | 2—3 раза | Действовать по сиг­налу |
|  |  | Игра «ФОНТАН» | 2—3 раза | Произвольно ме­нять размах и темпдвижения ног |
| Заключительнаячасть5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием, «ПО­ПАДИ В ЦЕЛЬ» | 2—3 раза | В качестве цели использовать пла­вающий предмет |
|  |  | Игровое упражнение «МЕДУЗА» | 2—3 раза | Перекаты группами вперёд-назад |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «ДУДОЧКА» |  |  |

**Занятие № 29**

**Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ»' |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  | 1 |
|  | В воде | Различные виды ходьбы по кру- ГУ:* «КРАВ»
* «ПИНГВИН»
* «ЦАПЛИ»
* «ГИГАНТСКИЕ ШАГИ»
 | 1 мин  | Спину держать ров­но, сочетать вдох ивыдох |
| Основная часть 15 мин | В воде | Комплекс «ВЕСЕЛЫЕ УТЯТА» | 3—5 мин | Выполнять упраж­нение в различном темпе, с постепен­ным усложнением условий (глубина, скорость) |
|  |  | Игра «ДЕЛЬФИН» | 2—3 раза | Действовать по сиг­налу, выпрыгивать вверх из положе­ния на корточках |
|  |  | Выдохи в воду | 2—3 раза |  |
|  |  | Игра «ЧЬЯ ЧЕРЕПАХА БЫСТРЕЕ ПЛЫВЁТ» | 2—3 раза | Выполнять круговые движения руками |
|  |  | Скольжение на груди, спине и боку с работой ног как при пла­вании кролем | 3 подходапо 3 раза | Сочетать дыхание, следить за правиль­ной работой йог |
|  |  | Игра «ПИНГВИНЫ» | 3—4 раза | Ноги прямые, руки вдоль туловища, дыхание ровное |
| Заключительная часть 5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием Игра «ВЕСЁЛЫЕ МЕДУЗКИ» | 3 раза | Выдох в воду, по­ложение тела — горизонтальное |
|  |  | Упражнение «ЗВЁЗДОЧКА» | 1 раз | Руки и ноги разве­сти в стороны, со­единить вместе — спина прямая |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Ду­дочка» |  |  |

**Занятие № 30**

**Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодичность­ | Методические указания |
|  |  |  |  |  |
| Подготовительная | На суше | Комплекс упражнений для раз­ |  |  |
| часть5 мин |  | минки: |  |  |
|  |  | » ходьба с перекатами с пятки | 30 с |  |
|  |  | на носок |  |  |
|  |  | • лёгкий бег с высоким подни­ | 40 с |  |
|  |  | манием бедра |  |  |
|  |  | \* упражнение на восстановле­ | 3—4 раза |  |
|  |  | ние дыхания |  |  |
|  |  | • ходьба с движением сложен­ | 1 мин |  |
|  |  | ными лодочкой оукзми как при |  |  |
|  |  | плавании брассом |  |  |
|  |  | • ИП — ОС. 1 — поднять руки | 5—6 раз |  |
|  |  | через стороны вверх. 2 — ИП |  |  |
|  |  | • ИП — ноги на ширине стопы, | 4—5 раз |  |
|  |  | руки на пояс. 1 — наклон впе­ |  |  |
|  |  | рёд. 2 —вправо. 3 — прогнуть­ |  |  |
|  |  | ся. 4 — влево |  |  |
|  |  | . «ПОПЛАВОК» | 3—4 раза |  |
|  |  | • прыжки: ИП — 0С.1 — пры­ | 12—15 раз |  |
|  |  | жок, ноги врозь. 2 — ноги вме­ |  |  |
|  |  | сте |  |  |
|  |  | » упражнение на восстановле­ | 3—4 раза |  |
|  |  | ние дыхания |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Различные виды ходьбы по кру­гу:* в полуприседе
* «ЦАПЛИ»
* с наклонами вперёд, с рабо­той рук
 | 1 мин | Сочетать дыхание, держать осанку |
|  |  | Игра «ЖУЧОК-ПАУЧОК» | 2—3 раза | Погружаться в водус головой |
|  |  | Работа ног как при плавании кролем на груди, у опоры | 3 подхода по 5 раз | Ноги прямые, соче­тать вдох-выдох |
|  |  | Работа ног как при плавании кролем на спине, у опоры | 3 подхода по 5 раза | Ноги прямые, соче­тать вдох-выдох |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Выдох в воду, по­гружение с голо­вой |
|  |  | Плавание на груди только пригшмощи нот (как при плавании ! кролем), с плавательной доской | 2—3 круга | Мах ноги от бедра |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Плавание на спине только при помощи ног (как при плавании кролем), с плавательной доской | 2—3 круга | Мах ноги от бедра |
|  |  | Работа рук и ног как при плава­нии кролем на груди | 3 подхода по 5 раз | Выполнять упраж­нение у опоры, с поддерживающими предметами |
|  |  | Самостоятельное плавание об­легчённым кролем на груди | 2 круга | Разнообразные движения руками |
|  |  | Скольжение с работой ног как при плавании кролем | 2 круга | Руки работают сво­бодно |
| Заключительная часть 5 мин |  | Свободные игры на воде. Игра«ЗОЛОТАЯ РЫБКА» | 2—3 раза | Выполнять по сиг­налу |
|  |  | Упражнение «ЗВЁЗДОЧКА» » | 1 раз | Разведя в стороны руки, всплыть на поверхность воды |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «ЗА­МОК» |  |  |

**Занятие № 31**

**Развитие силы мышц**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суще | Релаксационные упражнения «МОРСКИЕ ФИГУРЫ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | газличные виды ходьбы по кругу:* спиной вперёд с работой рук кз- плавании облегчённым кос л ем sa спине
* в "полуприседе с работой рук чан пои -лазании облегчённым кролем на спине
* прыжки на двух ногах с про­движением вперёд
 | '1 мин | Спину держать ров­не, при ходьбе по-мс-з-ь руками, ды- хг-ri свободное |
| Oсновная часть 15 мин | В воде | Комплекс «ВЕСЁЛЫЕ УТЯТА» | 3—5 мин | Выполнять упраж­нение с постепен­ным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Выдох под водой |
|  |  | Скольжение с работой ног как | 3 подхода | Мах ноги от бедра. |
|  |  | Игра «ДЕЛЬФИН» | 4—5 раз | Погружение в воду, выпрыгивать как можно выше |
| Заключительная часть 5 мин |  | Свободное плавание с нестан­дартным оборудованием. Игра «ТОНУЩИЕ МЯЧИКИ» | 3—5 раз | Погружение в воду с головой |
|  |  | Контрастныйдуш |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успо­каивающим эффектом «ШТАНГА» |  |  |

**Май**

**Занятие № 32**

**Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки* ходьба на носках, пятках с различным положением пук
* лёгкий бег, бег широким ша­гом
* упражнение на восстановле­ние дыхания
* ИП — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1—4 — круговые движения головой вправо. 5—8 — влево.
* ИП — ОС. 1 — согнуть руки к плечам. 2 — вверх. 3 — к пле­чам. 4— ИП
* «СТРЕЛКА» лёжа на груди.

Работа прямыми ногами как при плавании кролем* прыжки
* упражнение на дыхания
 | 1 мин1 мин **3—4 раза****4 раза****4 раза****3 раза**по **10** с**10 раз** на **правой,** 10 раз на ле­**вой, 10 раз на двух ногах** 3—4 раза | *t* |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть 15 мин | В воде | Различные виды ходьбы по кругу:* спиной вперёд, с одновремен­ным вращением рук назад
* спиной вперёд, с одновремен­ным вращением dvk вперёд
 | 1 мин | Спину держать ровно |
|  |  | * имитация движения рук как при плавании кроле\* на груди
* а полуприседе
 |  |  |
|  |  | Игра **«МОРСКИЕ** ФИГУРЫ» | **2—3 раза** | Выполнять с за­держкой дыхания |
|  |  | Многократные выдохи s воду | **8—10** раз | При выдохе погру­жение в воду с го­ловой |
|  |  | Плавание кролем из груди при **помощи ног** | **3 подхода по 5 раз** | Выполнять выдох в воду, использовать круг, доску |
|  |  | Плавание облегчённым кролем на груди | 2 круга | Свободное дыха­ние, свободное движение рук |
|  |  | i(Давание кролем на спине при помощи ног | (\_ iijv^ ' и | Выполнять с исполь­зованием доски |
|  |  | Плавание облегчённым кролемна спине | **2** круга | Мах ногой от бедра,свободное положе- |
|  |  | Игра «ЛЯГУШКИ-КВАКУШКИ» | *3 раза* | Выполнять движе­ние ногами брасом |
| Заключительная часть 5 мин |  | Свободное плавание |  |  |
|  |  | Упражнение «ЗВЕЗДОЧКА» | **1 раз** | Лёжа на груди, про­гнувшись, руки в стороны, ноги врозь |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «МОБИ­ЛИЗУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ» |  |  |

**Занятие № 33**

**Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура, продолжительность** | **Место проведения** | **Деятельность** | **Периодич­ность** | **Методические****указания** |
| Подготовительная часть- 5 мин | На суше | Релаксационные упражнения «НАСТРОЕНИЕ МОРЯ» |  |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  | **К** В воде | Виды ходьбы по кругу:* й парах - шагом

» бегом* «ГУСИНЫЙ ШАГ»
* «ЦАПЛЯ»
 | 1 мин | Сохранять дистан­цию. При ходьбе менять Пары, шй- I рокий шаг на со- гнутых ногах |
| Основная часть 15 мин | i В воде | Комплекс «АКВАБИЛДИНГ» | 3—5 мин | |Выполнять упраж-; нение в различном! темпе, с постепен­ным усложнениемусловий (глубина,скорость) |
|  |  | Игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ» | 5 раз | Движения рук вперёд-назад |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 8—10 раз | Упражнение вы­полнять в полу приседе, погружение под воду с головой |
|  |  | Скольжение на груди *с* работой ног как при плавании кролем | *А* круга | Следить задыхани­ем, стопы ног рас­слаблены |
|  |  | Скольжение на спине с работой ног как при плавании кролем | 4 круга | Имитация работы рук как при плава­нии кролем на спине |
| 3 а к л ю ч и те л ь н а я часть 5 мин |  | Свободное плавание с предме­тами (мячи) |  |  |
|  |  | Свободное лежание на груди —упражнения «ЗВЁЗДОЧКА». | **3 раза** | Прогнуться в по­яснице, зафикси­ровать положение, подбородок при­жать к груди |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | «НАСОС И МЯЧ» — дыхательное упражнение с успокаивающимэффектом |  |  |

**Занятие № 34**

**Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Место проведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительная часть 5 мин | На суше | Комплекс упражнений для раз­минки:* ходьба на носках, пятках, с различным положением рук
* лёгкий бег, бег широким шагом
* упражнение на восстановления дыхания
 | 1 мин1 мин 3—4 раза |  |
|  |  |  ИП — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1—4 —круговые движения головой вправо. 5—-8 — влево* ИП — ОС, 1 — согнуть руки к

плечам, 2 — вверх, 3 — к пле­чам. 4 — ИП* «СТРЕЛКА» лёжа на груди Работа прямыми ногами как при плавании кролем
* прыжки
* упражнение дыхания
 | 4 раза4 раза3 раза по 10 с10 раз на пра­вой, 10 раз на левой, 10 раз на двух ногах3—4 раза |  |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
| Основная часть15 мин | В воде | Различные виды ходьбы по кру­гу:* спиной вперёд (с работой рук, как при плавании облегчённым кренён на спине)

э в полу приседе, с работой рук как при плавании облегчённым кролем на спине* прыжки на двух ногах с про­движением вперёд
 | 1 мин | Спину держать ров­но при ходьбе помогать руками, ды­хание свободное |
|  |  | Погружение под воду | 8—10 раз | Поочередно выпол­нять вдох и выдох |
|  |  | Игра «ЩУКА» | 2—3 раза | Погружение в водус головой |
|  |  | Движение рук как при плавании облегчённым кролем лёжа наспине |  | Дыхание произволь­ное, имитация греб- косых движений |
|  |  | Плавание кролем на спине без выноса рук |  | Руки вытянуты вперёд, движениеногами |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 5—8 раз | Погружение под воду с головой |
|  |  | Игровое упражнение «Тюлень» | 4 раза | 0ткпыть глаза в воде |
|  |  | Работа ног как при плаваниикролем на груди и спине у не­подвижной опоры | 3 подходапо 5 раз | Имитация треско­вых движений, ды­хание свободное |
|  |  | Скольжение на груди |  | Глубокий вдох изадержка дыхания,НОГИ И руки ПЯОТЙОсоединены |
|  |  | Скольжение на груди с работой Ног как при плавни кролем и выдохом в воду  |  | Стопы ног рассла-УЛСП Ui |
| ЗаключительнаяЧасть  |  | Свободное плавание |  |  |
|  |  | Выдохи под воду | 5 раз | Погружение под воду |
|  |  | Упражнение «краб»  | 2-3 раза | Двигаться до ори­ентира |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с то­низирующим эффектом «ХА- ДЫХАНИЕ» |  |  |

**Занятие № 35**

 **Развитие координации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура, продолжительность | Местопроведения | Деятельность | Периодич­ность | Методическиеуказания |
| Подготовительнаячасть | На суше | Релаксационные упражнения |  |  |
| uuu |  | Контрастный душ |  |  |
|  | В воде | Различные виды ходьбы по кругу:* в приседе с поворотами а спиной назад
* боком (правым, левым)
* с высоким подниманием коле­ней — «ЦАПЛЯ»
 | **1 мин** | Спину держатьровно, руки на ко­ленях |
| Основная часть15 мин | В воде | Комплекс «АКВАБИЛДИНГ» | **3—5 мин** | Выполнять упраж­нение с постепен­ным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук |
|  |  | Игра «ЧЕРЕПАХА» | 2—3 раза | Погружаться воду с головой |
|  |  | Упражнение «МОРЖ» | 2—3 раза | Подтягиваться на руках, двигаться друг за другом |
|  |  | Многократные выдохи в воду | 10 раз | Погружаться под i воду с головой |
|  |  | Игра «БЕРЕГИСЬ КРОКОДИЛА» | 2—3 раза | Присесть — не по­пасть в рот к кро­кодилу |
|  |  | Прыжки в воду с продвижением вперёд с поворотом |  | Выпрыгнуть вверх с поворотом на 90" |
| Заключительная |  | Свободное плавание *с* игрушками |  |  |
| часть 5 мин |  | Лежать на спине без поддерж­ки — «СТРЕЛА» | 2—4 раза | Руки и ноги плотносведены |
|  |  | Упражнение «МОРСКИЕ ФИГУ­РЫ» |  | Выполнять вдох и выдох |
|  |  | Контрастный душ |  |  |
|  |  | Дыхательное упражнение с успо­каивающим эффектом «СОСУЛЬКА» | • |  |

4. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА кружка «Морская звезда»

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровни усвоения программы:

1- низкий

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и воде.

2- средний

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

3-высокий

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Показатели по плаванию у детей 5-7 лет, посещающих кружок «Морская звезда»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Водобоязнь | Погружение в воду с выдохом  | Упражнение«Поплавок» | Упражнение «Стрела» | Плавание любым способом | Итрого |
| 10. 04 | 10. 04 | 10 04 | 10 04 | 10 04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Выводы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Водобоязнь:** ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя.

**Погружение воду с выдохом:** стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь вводу, выдохнуть.

**Упражнение «Поплавок»:** в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуться как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

**Упражнение «Стрела»:** стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется до полной остановки.

**Плавание любым способом:** стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рыбау М.В. Программа «Морская звезда». - -2010г.

2. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.

3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.

4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.

5. Пищикова Н.Г. обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники/ Н.Г. Пищикова.- М.:Скрипторий, 2008г.

Приложение

**Комплекс упражнений «Аквабилинг»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Периодичность** | **Методические****указания** |
| ИП – ОС. Ходьба на месте с перекатами с пятки на носок  | 30 с. | Выпрямить спину, расправить плечи |
| ИП – ОС. Медленный бег на месте с высоким подниманием бедра | 40 с. | Следить за дыханием |
| ИП – стоя в воде по плечи. 1 -3 – имитация различных стилей плавания. 4 - ИП | Повторить 10 раз каждое | Делать руками движения, |
| ИП – ОС. 1-2 – глубокий вдох. 3 – 4 – погрузиться в воду с головой – выдох. | 8 - раз | Задержать дыхание, медленный выдох. |
| ИП – стоя, ноги вместе, руки в стороны. 1 – 3 – имитация различных стилей плавания. 4- ИП. | 5-8 раз | движения рук при обхвате коленей как при хлопке ладонями. |
| ИП – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. 1 – 3 – поворот туловища влево. 4 – ИП. 1 -3 – поворот туловища вправо. 4 - ИП | 5 -8 раз | Укрепить поясничный отдел позвоночника. Дыхание равномерное. |
| ИП – стоя, ноги вместе. 1 – 3 – движения прямыми руками, хлопок в ладоши перед грудью. 4 – ИП. 1 – 3 – то же за спиной. 4 – ИП. | 5 -8 раз | Сильные и активные махи руками сочетать дыхание с движениями рук. |

**Комплекс упражнений по аквааэробике с мячом «Веселые утята»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Периодичность** | **Методические****Указания** |
| Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями | 60 с. | Следить за дыханием, руки с мячом за головой. |
| ИП – ОС. Мяч в руках(внизу). 1- 3 – вытянуть руки с мячом вверх, прогнуться. 4 – ИП. | 4 раза | Подняться на носки, прогнуться в пояснице. |
| ИП – ОС. Мяч в руках перед грудью. 1-3 – руки с мячом вытянуть вперед, поворот вправо. 4 – ИП. 1-4 то же влево. | 4 раза | Мяч перед грудью, следить за дыханием и осанкой. |
| ИП – ОС. Мяч перед грудью.1-3 – глубокий вдох, наклон в перед, выпрямить руки, выдох в воду. 4 - ИП  | 4 раза | Мяч скользит по воде |
| ИП – ОС. Мяч в руках перед грудью. 1-3 - глубокий вдох, присесть с мячом под воду, медленный выдох. 4 - ИП | 4 раза | Преодолеть сопротивление воды |
| ИП – ОС. Мяч в руках перед грудью, скольжение с мячом 3 метра | 2 раза | Задержать дыхание |
| Ходьба на месте, мяч перед грудью. | 40 с. | Поочередно касаться коленом мяча, следить за осанкой. |