

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 18.07.2017

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 170 от 24.07.2017

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР по плаванию «Барс»

Г.Н. Куваева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта плавание для физкультурно-оздоровительных групп

Физкультурно-оздоровительные группы

Возраст занимающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: инструктор-методист Тетерина

В.В.

г. Псков
2017 год

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд./мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд./мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную ёмкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха - из-за давления воды на грудную клетку, выдоха - из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют мышечный корсет, способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Возраст для занятий в физкультурно-оздоровительных группах устанавливается в диапазоне от 5 лет и старше. Оптимальным для обучения плаванию является возраст 6-7 лет, когда ребенок уже может отдавать себе отчет, что и как он делает в воде, что будет, если сделать вот так, а что, если так. Быстрее всех учатся плавать дети от 10 до 13 лет. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени - из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

При обучении детей дошкольного возраста плаванию используют самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, игры с элементами соревнования, эстафеты. Игры используются с самых первых уроков для освоения детей с водой. Они помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

Выбирая игры и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям.

Рекомендуется вначале объяснить детям правила игры и разучить ее на суше, и лишь после этого проводить занятие в воде.

В начале каждого урока необходимо рассказывать о целях и задачах данного занятия.

ЗАНЯТИЕ 1.

Задачи: вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде.

1. Научить детей спускаться по лесенке в воду и выходить из нее.
2. Ходьба вдоль бортика, ходьба парами, держась за руки.
3. Ходьба с гребковыми движениями.
4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья.
5. Помыть лицо, полить воду себе на голову.
6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа.
7. Игра «Карусели». Описание: дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом всё бегом, бегом, бегом!». Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра!». Дети останавливаются.
8. Игра «Солнышко и дождик». Описание: дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя «Солнышко - можно гулять» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик!». Дети убегают к бортику.

ЗАНЯТИЕ 2.

Задачи: приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; учить детей уверенно погружаться в воду с головой; ознакомить с движениями ног.

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика не держась за поручень.
2. Держась за канавку бортика, присесть, погружаясь в воду с головой, 4-5 раз.
3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, 2-3 раза.
4. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.
5. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше 4-5 раз.
6. Приседая, погрузиться в воду до глаз; стоя на дне, немного наклонившись вперед, «помешать» воду носом.
7. Игра «Мы веселые ребята». Описание: дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: «Мы веселые ребята, любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови!». При слове «Лови» дети бегают, а водящий их догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-х, 3-х, 4-х играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.
8. Игра «Карусели».

ЗАНЯТИЕ 3.

Задачи: приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.

1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой.
2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой.
3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица.
4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки.
5. Стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой.
6. Присесть, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе.
7. Игра «Волны на море». Описание: дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению

движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону, при этом образуются волны. Движение продолжается беспрерывно, то в одну сторону, то в другую сторону.

8. Игра «Сердитая рыбка». Описание: один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихо подходят к ней, а преподаватель в это время говорит: «Сердитая рыбка тихо лежит, сердитая рыбка, наверное, спит. Подойдем мы к ней, разбудим и посмотрим, что же будет». Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым ведущим.

ЗАНЯТИЕ 4.

Задачи: научиться погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом в воду.

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками.
2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться, повторить упражнение 4-5 раз.
3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей.
4. Стоя к бортику лицом, держась руками за канавку наклониться, положив подбородок на воду, сделать вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду. Сосчитать под водой до пяти и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками.
5. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна.
6. Игра «Караси и щука». Описание: дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может - и глубже.
7. Игра «Спрячемся под воду». Описание: играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.
8. Игра «Бегом за мячом». Описание: играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м от них в воде плавают мячи, количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

ЗАНЯТИЕ 5.

Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой.
2. Бегать от бортика к бортику, стараясь поднимать высоко колени.
3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть. Повторить 3-4 раза.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри. Повторить 3-4 раза.
5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
6. Игра «Хоровод». Описание: играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят: «Мы идем, идем, хоровод ведем, сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найди!». После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.
7. Игра «Переправа». Описание: играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая: «Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, вода помогает мне выбрать дорогу». Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты.

ЗАНЯТИЕ 6.

Задачи: упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.

1. Войти в воду и окунуться с головой.

2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать. Повторить 3-4 раза. То же - с поворотом головы.

3. Стоя у бортика, держась за канавку отрывать ноги от дна, стараться принять горизонтальное положение.

4. Сидя на бортике, имитировать работу ног кролем.

5. Стоя у бортика, сделать 5-6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.

6. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их 4-5 раз.

7. Игра «Невод». Описание: играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

8. Игра «Медвежонок Умка и рыбки». Описание: из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети - рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами: «Рыбки весело плескались в чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну), то завьются (круговые движения руками), разовьются (круговые движения в обратном направлении), то заплываю в воде (дети разводят руками в разные стороны). Умка - белый медвежонок - спрятал мордочку свою. Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу), но покажем нос ему!». После этих слов ребята уплывают, кто как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3-4 ребят, Умка возвращается на место. Затем выбирается новый водящий, и игра продолжается.

ЗАНЯТИЕ 7.

Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде; упражнять в выдохе в воду.

1. Ходьба, прыжки и погружения в воду.

2. Присев, сделать выдох в воду. Повторить 5-6 раз.

3. Стоя у бортика, держась руками за канавку, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать про себя до десяти), затем встать. Прodelать упражнение несколько раз.

4. Стоя в воде по пояс, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды.

5. Стоя по пояс в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться. Плавать в этом положении («как медуза»), потом встать, опуская ноги на дно.

6. Игра «Поезд в туннель». Описание: играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

7. Игра «Охотники и утки». Описание: выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

ЗАНЯТИЕ 8.

Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.

1. Свободное купание и плавание.
2. Игра «Карусели».
3. Стоять в воде по грудь или по пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть под воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавков. Это упражнение предварительно разучить на суше.
4. Стоя в воде по пояс, присесть и делать выдох в воду по 10 раз, повторяя серии 3-4 раза.
5. Стоя у бортика, держась руками за канавку, опустить голову в воду, оторвав ноги от дна, принять горизонтальное положение.
6. Сидя на бортике, попеременно бить ногами по воде вверх-вниз, как при плавании кролем.
7. Игра «Качели». Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.
8. Пытаться плавать самостоятельно.

ЗАНЯТИЕ 9.

Задачи: учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду.
2. Стоя в воде по пояс, выполнять упражнение «Мельница»: вращать руками попеременно вперед и назад по 10-12 раз.
3. Принять несколько раз положение «поплавка». Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы». Повторить 3-4 раза.
4. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгребать ими - делать движение кистями в виде «восьмерок». Повторить 3-4 раза.
5. Повторить выдохи в воду 6-8 раз.
6. Игра «Смелые ребята». Описание: дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят: «Мы ребята смелые, смелые, умелые, если захотим - через воду поглядим». Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза.
7. Игра «Насос». Описание: стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой.

ЗАНЯТИЕ 10.

Задачи: разучить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

1. «Поплавок» - 5-6 раз.
2. Из положения «поплавков», всплыв к поверхности воды, развести в разные стороны руки и ноги, сделать «звезду». Повторить 3-4 раза.
3. Повторить упражнение 4 из предыдущего занятия 2-3 раза.
4. Стоя у бортика, поднять руки вверх, соединить кисти в положении «стрелы». Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись от бортика или от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди. Повторить 5-6 раз.
5. Стоя у бортика, прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине. Повторить 5-6 раз.

6. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо - под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Повторить 4-5 раз.

7. Свободное купание, игра «Охотники и утки».

8. Игра «На буксире». Описание: дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

ЗАНЯТИЕ 11.

Задачи: учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

1. Скольжение на груди - 8-10 раз.

2. Скольжение на спине - 6-8 раз.

3. Выдохи в воду - 10-12 раз, повторить 2 раза.

4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках.

5. Плавание кролем на спине при помощи ног, с доской в руках.

6. Игра «Караси и карпы». Описание: преподаватель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0.5-1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга - караси, другая - карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

7. Игра «Пятнашки с поплавком». Описание: выбирается водящий (пятнашка). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

ЗАНЯТИЕ 12.

Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

1. Скольжение на груди и на спине - 8-10 раз.

2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте.

3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох, стоя у бортика.

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди.

5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

6. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе.

7. Игра «Качели».

8. Игра «Воротики». Описание: нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

ЗАНЯТИЕ 13.

Задачи: продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду - 10-12 раз.

2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем.

3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении, повторить 2-3 раза.

4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

5. Повторить упражнение 4 из предыдущего занятия.

6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску; то же проделать другой рукой.

7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем.

8. Игра «Морской бой». Описание: дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5-2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

9. Игра «Хоровод».

ЗАНЯТИЕ 14.

Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений - согласование движений рук с дыханием.

1. Прodelать упражнения 1-5 из занятия 13.

2. Встать, наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду.

3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться на колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра.

4. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем.

5. Плавать с задержкой дыхания.

6. Игра «Пятнашки с поплавком».

7. Игра «Я плыву». Описание: дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

ЗАНЯТИЕ 15.

Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду - 12-14 раз.

2. Скользить на спине, руки поднять вверх - 10-12 раз.

3. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем.

4. Выдохи в воду (до 10), повторить 2-3 раза.

5. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

6. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой.

7. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок, поменять положение рук.

8. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.

9. Игра «Караси и карпы». Описание: дети делятся на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться на встречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2-3 метра, преподаватель громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

ЗАНЯТИЕ 16.

Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.

1. Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног.
 2. Плавать на спине при помощи движений ног.
 3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием.
 4. Выдохи в воду - 20 раз.
 5. Плавать кролем на груди.
 6. Плавать кролем на спине.
 7. Плавать любым удобным способом.
 8. Игра «Чья команда скорее соберется». Описание: дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чья команда быстрее соберется.
 9. Игра «Пловцы». Описание: дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди») дети плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (кроль на спине).
- Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2-3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно - кролем на спине. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.