

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 9»

Принята на заседании
Совета педагогов
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по плаванию
физкультурно-спортивной направленности
«Капитошка»**

**Возраст обучающихся: 4 -5 лет
Срок реализации 8 месяцев.**

Разработчик:
Шерина Елена Геннадьевна
инструктор по физической культуре

Содержание

Пояснительная записка	3
Ожидаемые результаты освоения программы	5
Учебно-тематический план по возрастным группам	5
Содержание программы	10
Методическое обеспечение программы	17
Система оценки результатов освоения программы	20
Список литературы	21
Тезаурус	22
Приложения	23

Пояснительная записка

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Формирование здорового образа жизни становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья детей. Плавание является прекрасным средством формирования мотивации к ведению здорового образа жизни, закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её закаливающее воздействие. Занятия плаванием особенно полезны для детей дошкольного возраста, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - одни из самых полезных физических упражнений, способствующих оздоровлению детей, укрепляющих их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее воздействие» плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие 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 меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык.

Дополнительная общеразвивающая программа «Капитошка» составлена на основе программ Е.К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду» и Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду» (далее - Программа).

Программа основывается на следующих нормативно-правовых документах:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Предложенная программа направлена на формирование навыков плавания у детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана для детей от 4 до 5 лет.

В группу по плаванию зачисляется каждый желающий ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии письменного разрешения врача.

Цель программы: развитие у детей дошкольного возраста навыков плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

1. Познакомить с правилами безопасности на воде.
2. Изучить технику плавания и овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Способствовать формированию у детей дошкольного возраста интереса к плаванию.
4. Формировать навыки и умения владеть своим телом в водной среде.

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Для формирования навыка уверенного поведения в бассейне обучение плаванию начинается с освоения воды. С этой целью на занятиях используется как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. Педагогом используются не только подвижные игры, а также применяются игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводятся игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

В соответствии с СанПиН в начале учебного года температура воды достигает +30°C градусов, по мере обучения температура может несколько упасть – до + 28°C градусов. В холодный период года занятия в бассейне

предпочтительно проводить после прогулки. При проведении занятий в бассейне перед прогулкой необходимо предусмотреть промежуток времени между ними не менее 50 минут. Это связано с тем, что после посещения бассейна при выходе на свежий воздух увеличивается вероятность заболеваний и переохлаждения.

В соответствии с пунктом 12.7. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013г.«При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно- эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей.В средней группе - 20 - 25 мин.Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой...»

Занятия в бассейне проводятся в подгруппах по 8-10 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Количество занятий -36часов в год.

Структура проведения занятий:

- подготовительная часть
- основная часть
- заключительная часть

Сроки реализации - программа рассчитана на 3 года.

Ожидаемые результаты освоения программы

Воспитанники средней группы должны знать и уметь:

- не боясь входить в воду, научить плескаться в ней;
- передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине;
- погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- делать выдох в воду;
- лежать в воде на груди и спине;
- скользить в воде на груди и спине;
- знать и соблюдать правила поведения в бассейне.

Учебно-тематический план Программы (средняя группа, 4-5 лет)

№	Тема раздела занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное			
1.1	Знакомство с детьми. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Учиться не бояться входить в воду, научить плескаться в ней			
	2.1. Организованный вход в воду	0,5	0,5	1

	(индивидуально)			
	2.2. Поточный вход в воду	0,5	0,5	1
	2.3. Плескание. Движение руками в воде	0,5	0,5	1
	2.4. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	2	2	4
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине			
	3.1. Передвижения по дну бассейна	0,5	0,5	1

	шагом (в воде)			
	3.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	0,5	0,5	1
	Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	0,5	0,5	1
	3.3. Передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
	3.4. Передвижения в воде на руках по дну бассейна	0,5	0,5	1
	3.5. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2,5	2,5	5
	<i>Итого по разделу</i>			
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой			
	4.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	0,5	0,5	1

	4.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	0,5	0,5	1
	4.3. Приседания в воде	0,5	0,5	1
	4.4. Погружения в воду (с опорой), погружения в воду (без опоры)	0,5	0,5	1
	4.5. Погружения с рассматриванием предметов	0,5	0,5	1
	4.6. Игры, связанные с погружением в воду.	0,5	0,5	1
	4.7. Игры, связанные с передвижением и ориентированием под водой	3,5	3,5	7
	<i>Итого по разделу</i>			
5	Научить выдоху в воду			
	5.1. Выдох на воду.	0,5	0,5	1
	5.2 Выдох на границе воды и воздуха.	0,5	0,5	1
	5.3 Выдох в воду.	0,5	0,5	1

	5.4. Игры с использованием выдоха в воду.	0,5 2	0,5 2	1 4
	<i>Итого по разделу</i>			
6	Научить лежать в воде на груди и спине	0,5	0,5	1
	6.1. Упражнение на всплывание	0,5	0,5	1
	6.2. Лежание на груди, лежание на спине			
	6.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	1,5	1,5	3
7	Научить скольжению в воде на груди и спине			
	7.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	0,5	0,5	1
	7.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	0,5	0,5	1
	7.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	0,5	0,5	1
	7.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	0,5	0,5	1
	7.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	1	1	2
	7.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	1	1	2
	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна			
	7.8. Скольжение на спине в сочетании с	0,5	0,5	1

дыханием и с движениями рук

7.9. Игры, связанные со скольжением на

5

5

10

груди и спине

Итого по разделу

Диагностика	-	2	2
--------------------	---	---	---

Всего часов:	18	18	32
---------------------	-----------	-----------	-----------

Содержание Программы

Средняя группа (4-5 лет)

Раздел I. Водное занятие

Тема 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности Закрепление правил поведения в бассейне. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Раздел II. Учиться не бояться входить в воду, научить плескаться в

ней.

Тема 1. Организованный вход в воду (индивидуально)

Закрепление умения детей безбоязненного отношения к воде и спуску в воду индивидуально.

Тема 2. Поточный вход в воду

Закрепление умение детей спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; не толкаться и не торопить впереди идущего.

Тема 3. Плескание. Движение руками в воде

Закрепление умение работать руками в воде. Организация малоподвижной игры «Волны на море»; игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», и др.

Тема 4. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней

Организация игр для формирования навыков от водобоязни; обучение умению опускать лицо в воду, умывать лицо, хлопать по воде создавая брызги и не бояться попадания воды (брызг) в лицо.

Раздел III. *Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.*

Тема 1. *Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)*

Закрепление навыков детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях; передвижению по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.

Тема 2. *Передвижения по дну бассейна бегом, прыжками (в воде).*

Обучение умению прыгать на двух ногах в воде. Формирование правильной осанки, координации движения.

Тема 3. *Передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.*

Организация игр для формирования навыков передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, выполнять гребковые движения руками. Подвижная игра «Хождение по дну».

Тема 4. *Передвижения в воде на руках по дну бассейна*

Обучение детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянув ноги.

Тема 5. *Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна*

различными способами

Организация игр на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Раздел IV. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Тема 1. Опускание лица в воду, стоя на дне

Организация игр для закрепления навыков опускать лицо в воду: «Птичка водичку носиком пьет», «Кто живет на дне», «Тонущие игрушки».

Тема 2. Открывание глаз в воде, стоя на дне

Обучение детей умению опускать лицо в воду и открывать глаза, умению не вытирать глаза руками во время выполнения упражнений. Игра «Кто живет на дне?».

Тема 3. Приседания в воде

Обучение детей умению не бояться воды и приседать в полный присед.

Тема 4. Погружения в воду (с опорой), погружения в воду (без опоры)

Закрепление умения детей погружаться в воду держась за не подвижную и подвижную опору.

Тема 5. Погружения с рассматриванием предметов

Обучение детей умению погружаться в воду и передвигаться под водой.

Тема 6. *Игры, связанные с погружением в воду.*

Организация игр на освоение погружения в воду: «Лягушки и цапля», «Крокодил» и др.

Тема 7. *Игры, связанные с передвижением и ориентированием под водой*

Организация игр на освоение передвижения и ориентирования под водой: «Найди клад», «Морские коньки» «Кто живет на дне» и др.

Раздел V. *Научить выдоху в воду*

Тема 1. *Выдох на воду.*

Обучение детей умению делать выдох на воду.

Тема 2. *Выдох на границе воды и воздуха.*

Обучение детей умению делать правильный выдох при выныривании из воды.

Тема 3. *Выдох в воду.*

Обучение детей умению делать плавный продолжительный выдох в воду.

Тема 4. *Игры с использованием выдоха в воду.*

Организация игр для формирования навыков дыхания: «Подуй на игрушку», «Пузыри» и др.

Раздел VI. Научить лежать в воде на груди и спине

Тема 1. Упражнение на всплытие

Обучение детей с горизонтальным положением тела пловца.

Тема 2. Лежание на груди, лежание на спине

Обучение детей умению вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду задерживая дыхание.

Тема 3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине

Организация игр на формирование навыков принимать горизонтальное положение в воде: «Морская звезда», «Крокодил», «Лодочка» и др.

Раздел VII. Научить скольжению в воде на груди и спине

Тема 1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога

Обучение детей навыкам скольжения на груди. Выполнять упражнения в паре «На буксире».

Тема 2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна

Обучение умению детей скользить на груди, отталкиваясь от дна.

Тема 3. *Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки*

бассейна

Обучение умению детей скольжению на груди, отталкиваясь от стенки

бассейна.

Тема 4. *Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду*

Обучение умению детей делать правильный выдох в воду при

скольжении.

Тема 5. *Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук*

Обучение умению детей выполнять круговые движения рук «Мельница» в скольжении.

Тема 6. *Скольжение на спине, отталкиваясь от дна*

Обучение умению детей скользить на спине, отталкиваясь от дна.

Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна

Обучение умению детей скольжению на спине, отталкиваясь от стенки

бассейна.

Тема 7. *Скольжение на спине в сочетании с дыханием и с движениями*

Рук

Обучение умению детей скольжению на спине в сочетании с дыханием и работой рук.

Тема 8. *Игры, связанные со скольжением на груди и спине*

Организация игр на освоение навыков скольжения на груди и спине:

«Стрелочка», «Поезд в туннель», «Лодочка» и др.

Методическое обеспечение Программы

Для реализации данной программы созданы определенные условия. Занятия проходят в оборудованном бассейне, с необходимым инвентарем (таблица 5). Количество игрушек соответствует количеству детей в одной группе.

Плавающий шест применяется для страховки и спасания тонущих, а также как поддерживающее средство при обучении и для группового выполнения упражнений с опорой.

Поплавок-ранец (жилет) служит поддерживающим средством при обучении плаванию детей.

Сборная конструкция поплавков применяется как поддерживающее и организующее средство при групповом обучении детей плаванию.

Плавательная доска используется в качестве поддерживающего средства, а также для изучения и совершенствования плавательных движений ногами.

При обучении детей плаванию и для проведения игровых занятий требуются мячи, пластмассовые обручи, резиновые надувные пояса, круги, игрушки, очки для плавания.

Для проведения занятия необходимы секундомер, свисток.

Используемое оборудование, инвентарь для бассейна

№п/п	Наименование	Количество
1	Часы- секундомер на стене	1
2	Шест длиной (250-300 см)	2
3	Дорожка резиновая (длинной 5м)	1-2
4	Дорожка для профилактики плоскостопия (коврики с шипами)	10
4	Короткие разделительные дорожки (длинной 6-8 м)	5
5	Плавательные доски разных размеров	12
6	Игрушки, предметы -плавающие различных форм и размеров	20
7	Игрушки и предметы -тонущие различных форм и размеров	20
8	Маска для погружения в воду	1
9	Круг спасательный детский облегченный весом 0,5-1,0кг	1
10	секундомер	1
11	Термометр комнатный	3
12	Термометр для воды	1
13	Нарукавники разных размеров	На подгруппу
14	Гимнастическая палка	25
15	Мячи надувные	На подгруппу
16	Обручи плавающие (горизонтальные)	2
17	Обручи с грузами (вертикальные)	2

18	Поплавок цветной	10
19	Очки для плавания	На подгруппу
20	Лестница трап для спуска в ванну с бортами	1
21	Судейский свисток	1
22	Надувные круги разных размеров	2
23	Мячи резиновые разных размеров	На подгруппу
24	Шест длиной (250-300 см)	2

Система оценки результатов освоения Программы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка (приложение 3).

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (апрель).

По всем разделам программы для каждой возрастной группы определены критерии оценки на основе изучаемого содержания программы. Это знания, умения и навыки, которыми должны овладеть дети к концу учебного года. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий.

Освоение программного материала определяется методом наблюдения по трехбалльной системе:

- Ребенок самостоятельно справляется с заданием-3 балла
- Ребенок справляется с заданием с незначительной помощью взрослого -2 балла
- Ребенок справляется с заданием только с помощью взрослого-1 балл
- Ребенок не справляется с заданием-0 баллов

Уровни усвоения программы:

Навык не сформирован (Н Н): ребенок допускает существенные ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора и на суше и в воде.

Навык в стадии формирования (Н в ст. ф): ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

Навык сформирован (Н С): ребенок проявляет высокий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Данные (уровень усвоения материала) заносятся в таблицу по каждому разделу программы. В них отражены успехи каждого ребенка группы (приложения).

Список литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду [Текст]/ под ред. С.Д. Ермолаева – М.: Детство-Пресс, 2010. – 80с.
2. Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать. [Текст]/под ред. Б.Л. Дружинина- М.: УЦ «Перспектива»,2006. -32с.
3. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа [Текст]/ автор-составитель А.Ю. Патрикеев. - В.: Учитель, 2014.-215с.
4. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / В.И. Канидова. – М.: АРКТИ, 2012 – 168 с. (Приложение к журналу «Современный детский сад» №2 / 2012)
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию детей в детском саду [Текст]/под ред. Т.И. Осокиной,Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной.- М.: Просвещение, 1991.-32с.
6. Пишикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. [Текст] / под ред. Н.Г. Пишиковой.- М.: Скрипторий, 2008.-108с.
7. Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г. Н.Раз, два, три, плыви...: метод. Пособие для дошкольных образовательных учреждений [Текст]/ М.В. Рыбак, Г.В. Глушковой, Г. Н. Поташовой. – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
8. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. [Текст]/под ред. М.В. Рыбак. – М.: Сфера, 2012.-96с.
9. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. [Текст]/ под ред. Н.Г. Соколовой. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2007.- 45с.

Тезаурус

«Нудлы» - многофункциональный и очень популярный фитнес-инвентарь. Помимо традиционного использования в Аква-аэробике, он с успехом применяется в игровых программах, гидротерапии и играх на свежем воздухе. Легкий, прочный и гибкий он прекрасно держит на воде

«Баттерфляй» - стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок определённой траектории, который заметно приподнимает корпус пловца над водой, а ноги совершают одновременное волнообразное движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания. Нетренированному пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать движения, не нарушающие правила стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.

«Кроль» - стиль плавания на животе (животом вниз), при котором руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание, по принципу работы ножниц, оставаясь при этом под развёрнутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания. Из-за этого, в принципе, и называется вольным стилем: если стиль плавания не определён, все выбирают кроль как самый быстрый стиль плавания.

«Брасс» - стиль плавания на животе, в котором руки подаются одновременно вперёд от груди. Ноги совершают одновременный толчок, во время которого они сгибаются в коленях, производится толчок и в конце выпрямляются. Самый медленный способ плавания (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), при этом одновременно являющийся самым сложным с технической точки зрения. Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшим и энергозатратам и бесшумное плавание, плавание под водой

Приложения

Упражнения на суше

1. Движения ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.**2.** Движения ногами кролем в положении лежа на груди.**3.** Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.**4.** Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

Упражнения в воде

1. Движения ногами кролем. В положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем

6. То-же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

9. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине на суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» выполнение круговых движений руками в направлении назад.

3. «Мельница» с притопыванием(на один«гребок»рукой три шага).В воде

- Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.
- В положении лежа на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.
- Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.
- Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
- Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
- Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п.
- Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.
- Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
- Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п.
- Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
- Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п.
- Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

