

Комплексы

подготовительных упражнений в воде по обучению плаванию

Комплекс подготовительных упражнений в воде № 1

- Задачи занятия: 1 совершенствовать функциональные возможности дыхательной и мышечных систем.
 2. формировать целенаправленную двигательную активность через обогащение двигательного опыта.
 3. воспитывать интерес к занятиям плаванию

№	Содержание учебного материала	Доз-ка	Графическое изображение	Учебно- метод указания
1	Построение			Соблюдать дистанцию.
2	Ходьба вдоль борта, держась за поручень.	30-60сек		
3	Ходьба вдоль борта, держась за поручень со сменой направления движения по команде.	30-60сек		Следить за одновременной сменой направления.
4	Прыжки на двух ногах, держась за поручень с продвижением вперед.	30-60сек		Держаться за поручни.
5	Выпрыгивание из воды из полуприседа, держась за поручень	30-60сек		
6	Построение у бортика			Держаться за поручни.

Комплекс подготовительных упражнений в воде № 2

- Задачи занятия: 1. активизировать функциональные возможности мышечной системы.
 2. Создавать условия для освоения различных способов выполнения упражнений.
 3. воспитывать интерес к занятиям.

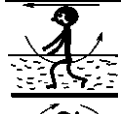
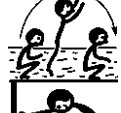
№	Содержание учебного материала	Доз-ка	Графическое изображение	Учебно- метод указания
1	Построение			Соблюдать дистанцию.
2	Ходьба вдоль борта, держась за поручень	30-60сек		
3	Ходьба вдоль борта с высоким подниманием бедра, держась за поручень.	30-60сек		Стопа максимально согнута.
4	Ходьба в полуприседе, держась за поручень	30-60сек		Корпус погружён в воду.
5	Выпрыгивание из воды из полуприседа, держась за поручень.	30-60сек		Держать равновесие.
6	Построение у бортика			

Комплекс подготовительных упражнений в воде № 3

Задачи занятия: 1 активизировать функциональные возможности дыхательной и мышечной систем.

2. Способствовать формированию физических качеств (координации, ловкости).

3. воспитывать интерес к занятию.

№	Содержание учебного материала	Доз-ка	Графическое изображение	Учебно- метод указания
1.	Построение.			
2.	Ходьба вдоль борта, не держась за поручень.	30-60сек		Соблюдать дистанцию
3.	Ходьба вдоль борта с гребковыми движениями рук	30-60сек		Имитация гребковых движений
4.	Выпрыгивание из воды из полуприседа, с продвижением вперёд.	30-60сек		Держать равновесие.
5.	Выдохи на воду, держась за поручень.	30-60сек		Выдох максимально сильный и долгий
6.	Построение у бортика			

Комплекс подготовительных упражнений № 4

Задачи занятия: 1 активизировать функциональные возможности дыхательной и мышечной систем.

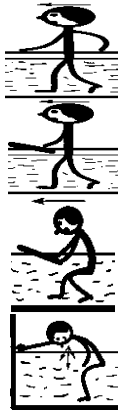
2. Формировать умения правильно выполнять основные движения.

3. воспитывать интерес к занятию.

№	Содержание учебного материала	Доз-ка	Графическое изображение	Учебно- метод указания
1.	Построение			
2.	Ходьба вдоль борта, не держась за поручень.	30-60сек		Соблюдать дистанцию
3.	Ходьба в полуприседе, не держась за поручень	30-60сек		Голова максимально близко к воде.
4.	Ходьба в полуприседе, с гребковыми движениями рук «брасс»	30-60сек		Имитация Гребка
5.	Выдохи из полуприседа на плавающую игрушку.	30-60сек		Выдох максимально сильный и долгий.
6.	Построение у бортика			

Комплекс подготовительных упражнений № 5

- Задачи занятия: 1 активизировать функциональные возможности дыхательной и мышечной систем.
2. формировать целенаправленную двигательную активность через обогащение двигательного опыта.
3. воспитывать интерес к занятию.

№	Содержание учебного материала	Доз-ка	Графическое изображение	Учебно- метод указания
1.	Построение.			
2.	Ходьба вдоль борта, не держась за поручень.	30-60сек		Соблюдать дистанцию Доска скользит по поверхности воды. Доска скользит по поверхности воды. Голова максимально близко к воде.
3.	Ходьба вдоль борта, с опорой на плавательную доску.	30-60сек		
4.	Ходьба в полуприседе, с опорой на плавательную доску.	30-60сек		
5.	Выдохи на воду, держась за поручень.	30-60сек		
6.	Построение у бортика			

Комплекс подготовительных упражнений № 6

- Задачи занятия: 1 совершенствовать функциональные возможности дыхательной и мышечных систем.
2. Создавать условия для освоения различных способов выполнения упражнений.
3. воспитывать интерес к занятиям плаванию.

№	Содержание учебного материала	Доз-ка	Графическое изображение	Учебно- метод указания
1.	Построение.			
2.	Ходьба вдоль борта, с опорой на плавательную доску.	30-60сек		Соблюдать дистанцию. Руки прямые, спина прямая. Имитировать гребок Голова максимально близко к воде.
3.	Ходьба вдоль борта в наклоне вперед с опорой на плавательную доску.	30-60сек		
4.	Ходьба в полуприседе, с гребковыми движениями рук «брасс».	30-60сек		
5.	Выдохи в правую и левую сторону в наклоне вперед.	30-60сек		
6.	Построение у бортика			