

Дистанционная форма обучения по плаванию МБОУ ДО бассейн «Янтарь»

для 1 года обучения (младшая группа)

Комплекс №1 (Дни занятий на май 19,28)

1.Разминка (15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра.

ОРУ

1.И.п. стоя, руки на пояс. Разминаем шею, наклоны плавными движениями вправо-влево, 3 раза.

2.И.п. стоя, руки на пояс. Круговые движения головой вправо-влево, по 3 раза.

3.И.п. стоя, руки опущены. Разминаем плечевые суставы, круговые движения рук вперед, назад по 5 раз.

4.И.п. стоя, руки опущены. Вращение руками правой, левой, двумя по 15 раз на каждую.

5.И.п. стоя, руки опущены. Вращение двумя руками с выполнением прыжка 10 раз вперед и 10 раз назад.

6.И.п. стоя, руки на поясе. Наклоны в сторону по 10 раз.

7.И.п. стоя, руки на поясе. Наклоны, касаясь пола руками: к правой, левой, посередине.

8.Разогреть коленные суставы с помощью круговых вращений коленями по 10 раз.

2.Упражнения на развития гибкости (25-30 мин.)

1. Исходное положение (и.п.) -- стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.

2. И.п. -- стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1-4 -- вперед, 5-8 -- назад.

3. И.п.-- стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 -- вперед, 5-8 -- назад, не сгибая рук в локтях,

4. И.п. -- стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5-10 раз).

5. И.п. -- стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 -- правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 -- и.п., на 5-8 -- вправо.

6. И.п. -- стойка ноги на ширине плеч - мельница. На счет 1-2 -- поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 -- вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).

7. И.п. -- стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 -- круговые движения туловищем вправо, на 5-8 -- влево (упражнение выполнять плавно).

8. И.п. -- стоя правым боком к опоре (стул), правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед (5-10раз), назад (5-10 раз), в сторону (5-10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колени маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 30 раз.

9. И.п. -- стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника). На счет 1--3 -- пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 -- вернуться в и.п.

10. И.п. -- сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 -- наклон туловища к правой ноге, на 2 -- к левой, на 3 -- вперед, на 4 -- вернуться в и.п.

11. И.п. -- сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 -- пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 -- и.п. Старайтесь достать грудью колени -- ноги прямые.

12. И.п.-- сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 -- медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, на 4 -- и.п.

13. И.п.-- сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1 -- оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы. На 2 -- пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые).

14. И.п. -- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет 1-3 -- плавно притягивать ногу к телу, на 4 -- и.п., 5 -- то же, но другой ногой.

15. И.п. -- упор лежа на согнутых руках. На счет 1-4 -- медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь -- прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5-8 -- и.п.

16. И.п. -- сед на коленях, взяться руками за пятки. На 1-4 -- встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками стараться держаться за пятки), на 5-8 -- и.п.

17. И.п. -- стойка на коленях, руки в стороны. На счет 1-2 -- сесть вправо, руки влево, на 3-4 -- вернуться в и.п., на 5-8 -- в другую сторону.

18. И.п. -- стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1-2 -- глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на 3-4 -- и.п.

3. Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

1. Упражнение «Ладони». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

2. Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3. Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не

наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

4.Упражнение «Кошка». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5.Упражнение «Обними плечи». Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Комплекс №2 (Дни занятий на май 21,30)

1.Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра.

ОРУ

1.И.п. стоя, руки на пояс. Разминаем шею, наклоны плавными движениями вправо-влево, 3 раза.

2.И.п. стоя, руки на пояс. Круговые движения головой вправо-влево, по 3 раза.

3.И.п. стоя, руки опущены. Разминаем плечевые суставы, круговые движения рук вперед, назад по 5 раз.

4.И.п. стоя, руки опущены. Вращение руками правой, левой, двумя по 15 раз на каждую.

5.И.п. стоя, руки опущены. Вращение двумя руками с выполнением прыжка 10 раз вперед и 10 раз назад.

6.И.п. стоя, руки на поясе. Наклоны в сторону по 10 раз.

7.И.п. стоя, руки на поясе. Наклоны, касаясь пола руками: к правой, левой, посередине.

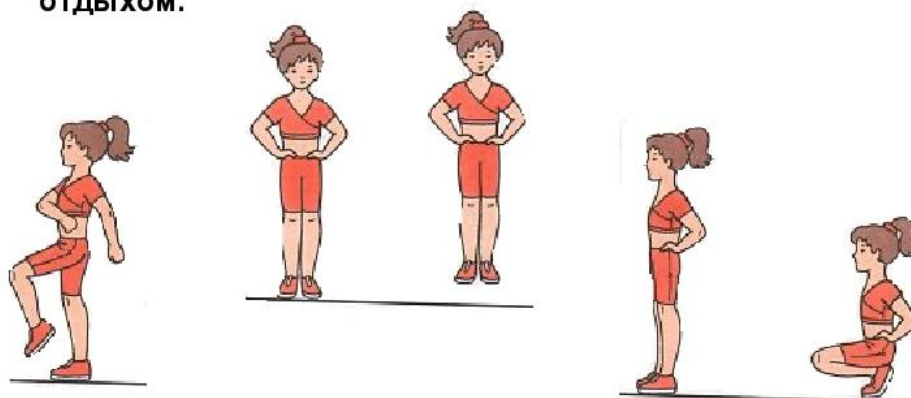
8.Разогреть коленные суставы с помощью круговых вращений коленями по 10 раз.

2.Упражнения для развития силы,

упражнения сухого плавания (30 мин.)

Упражнения для развития силы

1. 50 шагов на месте в спокойном темпе.
2. 30 приседаний. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
3. 50 прыжков. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.



Упражнения сухого плавания

Русалочка: и.п.-стоя на коленях, ладони на затылке. Без помощи рук наклоняемся присаживаемся в бок вправо, возвращаемся в и.п. наклоняемся присаживаемся в бок влево 10-15 раз.

Ноги крест на боку: и.п. лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги прямые, одна нога идет вперед, другая назад (имитация работы ног в кроле, только лежа на боку) 20 раз.

Уголок: упражнение на пресс, и.п. лечь на пол, руки стрелочкой. Поднимаемся, чтобы руки тянулись к носкам, а ноги отрываются от пола вверх 10 раз.

Лодочка: упражнение для мышц спины, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. И.п. лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, руками тянуться как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. В таком положении зафиксироваться вверху, медленно опускаясь вниз 8 раз 2 подхода.

Мачта: и.п. лежа на боку, рукой подпереть голову. Ноги прямые, верхняя нога поднимается и опускается 50 раз на каждую ногу.

3. Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

1. Упражнение «Ладони». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

2. Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3. Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

4.Упражнение «Кошка». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5.Упражнение «Обними плечи». Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Комплекс №3 (Дни занятий на май 23)

1.Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра.

ОРУ

1.И.п. стоя, руки на пояс. Разминаем шею, наклоны плавными движениями вправо-влево, 3 раза.

2.И.п. стоя, руки на пояс. Круговые движения головой вправо-влево, по 3 раза.

3.И.п. стоя, руки опущены. Разминаем плечевые суставы, круговые движения рук вперед, назад по 5 раз.

4.И.п. стоя, руки опущены. Вращение руками правой, левой, двумя по 15 раз на каждую.

5.И.п. стоя, руки опущены. Вращение двумя руками с выполнением прыжка 10 раз вперед и 10 раз назад.

6.И.п. стоя, руки на поясе. Наклоны в сторону по 10 раз.

7.И.п. стоя, руки на поясе. Наклоны, касаясь пола руками: к правой, левой, посередине.

8.Разогреть коленные суставы с помощью круговых вращений коленями по 10 раз.

2.Упражнения сухого плавания (25-30 мин.)

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
3. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
7. И.п. - лежа на гимнастической скамейке (на кровати) на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой). В сочетании с дыханием.
8. Крест-накрест: прыжки с перекрещиванием ног, руки на пояс, спина прямая 30 раз.
9. Пресс(«носки»): лечь на пол, руки вытянуты, как при плавании стрелочкой-ладонь лежит на другой ладони. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись к носкам (ноги на полу) и опускаться обратно-работает пресс 10 раз.
- 10.Отжимание: обычное классическое отжимание. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось-работают только мышцы груди и рук 5-15 раз.

3.Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

1.Упражнение «Ладони». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и

снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

2. Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3. Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Комплекс №4 (Дни занятий на май 26)

1. Разминка (10-15 мин.)

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра.

1. Ходьба в быстром темпе.
2. Круговые движения вперед, назад (имитация) (12-14 раз. Повторить 3 раза).
3. Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем (6-8 раз. Повторить 3 раза.)
4. Сидя на полу - работа ног кролем, то же – лежа (20-30 сек. Повторить 2 раза).
5. Выпрыгивания вверх (15 раз. Повторить 2 раза).
6. Упражнения на дыхание.

2. Упражнения на суше (25-30 мин)

1. И.п. - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой ("злая кошка").
2. И.п. - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.

3. И.п. - стоя на одной ноге к стенке опираясь на рукой, другая вверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
4. Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

Движения руками и дыхания (на суше)

1. И.п.- стоя в наклоне , руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.
2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.
3. Русалочка: и.п.-стоя на коленях, ладони на затылке. Без помощи рук наклоняемся присаживаемся в бок вправо, возвращаемся в и.п. наклоняемся присаживаемся в бок влево 10-15 раз.
4. Ноги крест на боку: и.п. лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги прямые, одна нога идет вперед, другая назад (имитация работы ног в кроле, только лежа на боку) 20 раз.
5. Уголок: упражнение на пресс, и.п. лечь на пол, руки стрелочкой. Поднимаемся, чтобы руки тянулись к носкам, а ноги отрываются от пола вверх 10 раз.
6. Лодочка: упражнение для мышц спины, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. И.п. лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, руками тянуться как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. В таком положении зафиксироваться вверху, медленно опускаясь вниз 8 раз 2 подхода.
7. Мачта: и.п. лежа на боку, рукой подпереть голову. Ноги прямые, верхняя нога поднимается и опускается 50 раз на каждую ногу.

3.Упражнения на восстановления дыхания (10-15 мин.)

Упражнение № 1

- Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 2

- Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.

- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 3

- Стать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 4

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.