

## *Дистанционная форма обучения по плаванию МБОУ ДО бассейн «Янтарь»*

### *для 2 года обучения (старшая группа)*

#### **Комплекс № 1 (Дни занятий на май 18, 25)**

##### **1.Разминка (20 мин.)**

Бег, ходьба, ОРУ.

##### **2.Упражнения для сухого плавания (30 мин)**

1.И.п. стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая у бедра. Движение руками, как при плавании кролем 20 раз на каждую.

2.И.п. стоя в наклоне обе руки вперед. Движение одной руки, затем другой 20 раз на каждую.

3.И.п. лежа на груди прогнувшись, руки согнуты в локтевых суставах, кисти прижаты к плечам. Движение локтями, как при плавании кролем («плавание на локтях»).

4.И.п. лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги прямые, одна нога вперед, другая назад (имитация ног в кроле) 20 раз.

5.И.п. лежа на животе, одновременно поднимать прямые ноги и руки, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Зафиксироваться наверху, медленно опуститься 3 подхода по 15 раз.

6.И.п. лежа на полу, руки стрелочкой- пресс. Из этого положения поднимаемся, чтобы руками достать носки ног (ноги от пола не отрываются) делать в ускоренном темпе 10-15 раз.

7.И.п. лежа на боку, упор на руки, ноги прямые. Поднимание правой ноги вверх, на другой бок поднимание левой ноги вверх по 20 раз.

8.Отжимание от пола (чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось) 20-30 раз.

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

### **3. Упражнения для 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.

#### ***Упражнение № 5***

- Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
  - Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
  - Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.

## **Комплекс № 2 (Дни занятий на май 20, 27)**

### **1.Разминка (20 мин.)**

Бег на месте, с высоким подниманием бедра.

ОРУ.

### **2.Упражнения для сухого плавания (30 мин.)**

1.И.п. руки на пояс, спина прямая, прыжки с перекрещиванием ног 30 раз.

2.И.п. стоя на коленях, ладони на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся, затем в другой бок 20 раз.

3.И.п. лежа на боку, рукой подпереть голову, ноги прямые, одна нога идет вперед, другая назад 40 раз на каждую ногу.

4.И.п. лежа на спине, руки вытянутые вдоль туловища. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков 20 раз.

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

Мостик: и.п. лежа на полу, согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

Поднимание туловища вверх, медленно опускаем 30 раз.

Наклоны: и.п. сидя на полу, ноги врозь, руки стрелочкой и выносятся наверх, откуда поочередно тянутся то к правому носку, то к левому носку 20 наклонов на каждую ногу.

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

**1.Упражнение .** 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 .** 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 .** 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 .** 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 .** 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 22,29)**

#### **1.Разминка (20 мин.)**

Разновидность бега (обычный, с высоким подниманием бедра, захлест голени). ОРУ.

1.И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на пояс. Медленные круговые движения головой 3 раза в каждую сторону.

2.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые движения плечами по 5 раз вперед, назад.

3.И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки перед грудью в замок. Круговые движения кистями по 10 раз вперед,

4.И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах 10 раз вперед, 10 раз назад.

5.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения тазом 10 раз вперед, назад.

б.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, глубокое приседание, спина прямая 15 раз.

## **2.Круговая тренировка на развитие силы (30 мин)**

а) выпрыгивание вверх (20 раз, повторить 3 раза);

б) отжимание от пола (20-25 раз, повторить 3 раза);

в) пресс лежа на спине, руки за голову (25-30 раз, повторить 3 раза);

г) и.п. лежа на спине, руки вверху, сложиться «в книжку» и вернуться в и.п. (10 раз, повторить 3 раза).

### **Дельфин**

1.И.п. стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой («злая кошка») 20 раз.

2.И.п. лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз 20 раз.

3.И.п. стоя на одной ноге к стене опираясь рукой, другая вверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином по 15 раз на каждую ногу.

4.И.п. стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед 15 раз, затем лицо опущено вниз 15 раз.

## **3.Упражнения на восстановления дыхания (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.

#### ***Упражнение № 5***

Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

### **Комплекс № 4 (Дни занятий на май 24,31)**

#### **1.Разминка (20 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 (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.

#### Упражнения сухого плавания

1.И.п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.



2. Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.

3. И.п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

4. И.п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельного в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

5. И.п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны - вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз-внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

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

**1. Упражнение .** 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 .** 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 .** 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 .** 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 .** 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.