

Плавание

Упражнение	Описание упражнения
<p>Знакомство со свойствами воды</p>	<p>Упражнения на дыхание и погружение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выдувание пузырей и выдох в воду; • сдувание пластикового мячика с одной стороны на другую; • поднятие игрушки под водой. <p>Упражнения на ощущение плотности и сопротивления воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> • удары по поверхности воды открытыми или слегка сжатыми ладонями и кулаками; • движения ладонями в разных направлениях под водой. <p>Упражнения на умение лежать на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лежать горизонтально, придерживаясь за край; • лежать на воде, держась за дощечку и выполняя «лодочку» на груди или на спине.
<p>Знакомство с перемещением тела в воде</p>	<p>Перемещение в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаговые, беговые, прыжковые упражнения в воде, придерживаясь за край бассейна; • шаговые, беговые, прыжковые упражнения, перемещаясь в бассейне вперёд, назад, боком (например, прыжки как заяц, прыжки на одной ноге «фламинго»), ходьба вприсядку, прыжки с опорой руками о воду. <p>Скольжение на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине и на боку; • оттолкнуться от одного края бассейна и скользить к противоположному краю. <p>Действия рук и ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поочерёдные движения ног с большой и малой амплитудой, придерживаясь за край бассейна; • круговые движения, держась руками за дощечку или за край бассейна; • скольжение с различным положением рук. <p>Прыжки в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с края бассейна, сохраняя вертикальное положение тела; • прыжок из приседа «рыбкой».

Упражнение	Описание упражнения
Освоение элементов стилей плавания	<p>Движения ног и гребки руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение ног, как в кроле, плавая на груди и на спине; • плавание, не поднимая рук над водой – «по-собачьи» или «как лягушка»; • выполнение гребков только одной рукой; • выполнение гребков обеими руками. <p>Плавание на груди и спине с полной координацией движений рук и ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение ног кролем с сопротивлением или с партнёром; • 3–5 гребков руками на груди без дыхания 3–5 гребков, плывя на спине; • плавание двумя ногам вместе так, что образуется волна; • движения рук и ног, как у лягушки.
Игры, полосы препятствий	<p>Удержаться на воде в виде определённой фигуры, например, звёздочка, поплавок, лодка, медуза и др.</p> <p>Преодолеть полосу препятствий: прыгнуть с края, взять со дна бассейна игрушку, нырнуть в гимнастический круг.</p> <p>Командная игра в водное поло с облегчёнными правилами.</p> <p>Аэробика в воде с музыкальным сопровождением.</p> <p>Упражнения по синхронному плаванию в парах или небольших группах.</p>

Упражнение	Описание упражнения
<p>Улучшение физических способностей с использованием плавательных упражнений</p>	<p>При поддержке учителя и самостоятельно осваивает следующие упражнения:</p> <p>упражнения на координацию движений, которые развивают</p> <ul style="list-style-type: none"> • общую координацию, выполняя простые и сложные (комплексные) движения; • способность управлять мышечным усилием; • способность ориентироваться в пространстве; • способность осваивать новые движения и применять их в соответствии с меняющимися обстоятельствами (ловкость); • способность комбинировать (соединять) движения и выполнять упражнения в определённом ритме; • способность сохранять равновесие (упражнения на равновесие). <p>Осваивает упражнения на общую выносливость – разнообразные упражнения, которые выполняются в движении 7–12 минут в равномерном темпе без остановки.</p> <p>Осознаёт, анализирует и оценивает длину дистанции для плавания, проплывает её в соответствии со своими способностями и состоянием здоровья.</p>

Упражнение	Описание упражнения
<p>На развитие навыка безопасного поведения</p>	<p>Упражнения, которые способствуют развитию навыка безопасного поведения.</p> <p>1. Безопасный вход в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду; • всплытие на поверхность воды и возвращение в вертикальное положение. <p>2. Контроль дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • интегрированное и эффективное дыхание; • эмоциональная саморегуляция – возможности применения дыхательных упражнений для уменьшения эмоционального напряжения, для эмоционального контроля или упорядочивания мыслей. <p>3. Пассивное плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение контролировать способности плавать; • умение лежать на воде в спокойном состоянии; • умение держаться в воде в вертикальном состоянии. <p>4. Ориентация в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поворот с груди на спину и обратно; • смена направления плавания вправо и влево, вперёд и назад. <p>5. Навыки плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавание на груди; • плавание на спине. <p>6. Подводные навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ныряние в глубину; • плавание под водой. <p>7. Безопасный выход из воды.</p> <p>8. Использование средств персональной безопасности (спасательного жилета).</p> <p>9. Плавание в одежде (в купальном костюме, короткой спортивной форме (шорты, майка с коротким рукавом), длинной спортивной форме (тренировочной одежде), повседневной одежде с обувью на ногах.</p> <p>10. Плавание в открытой воде.</p> <p>11. Моделирование различных возможных рисков безопасности во время физической активности на воде и у воды. Осознание рисков, принятие решений и планирование действий в конкретной ситуации с учётом собственной и чужой безопасности.</p>