

		10 мин.	через рот и нос
2.	<p>Основная часть:</p> <p>1.Плавание ногами кролем на спине с доской руках,</p> <p>2Плавание руками кролем на спине, доска в ногах,</p> <p>3 Плавание кролем на спине в полной координации</p> <p>4.Повороты – стоя спиной к бортику – руку поднять вверх, лечь на спину, коснуться стенки рукой, ноги подтянуть к груди и выполнить поворот вправо или влево, поставить ноги на стенку и оттолкнутся ногами, выбросив руки вперед и скольжение без работы ног.</p> <p>5.С работой ног.</p> <p>6.Старт руки на бортике, все команды, но после толчка выход с работой ногами.</p> <p>7. Повороты кролем на спине с проплыванием, на мелкой части бассейна:</p> <p>И.п. – стоя справа у дорожки, плыть кролем на спине к бортику. Касание одной рукой бортика и подтягивание 2 ног к груди, выполнить поворот в сторону прижатой руки. Затем оттолкнуться от бортика ногами, выбросить руки вперед в замок и скользить без работы ног (вправо и влево). Затем тоже, но с работой ног.</p>	<p>6 x 12,5 м.</p> <p>6 x 1,25 м.</p> <p>6 x 12,5 м.</p> <p>5 раз</p> <p>5x12,5м.</p> <p>5 раз</p> <p>5x12,5м.</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5x12,5м.</p> <p>30 мин.</p>	<p>Плавать с прямыми ногами</p> <p>Дыхание привольное.</p> <p>Таз во время отталкивания поднимать.</p> <p>Движения стопами ног, мелкие и частые.</p> <p>Ноги работают способом баттерфляй, для выхода на поверхность.</p> <p>Рукой потянутся вперед.</p> <p>Гребок сильный, ноги сгибаются в тазобедренном суставе.</p> <p>Носки ног во время постановки на бортик, смотрят вверх.</p> <p>Переворот на грудь запрещен.</p>
	<p>Заключительная часть:</p> <p>Веселые прыжки с бортика:</p> <ol style="list-style-type: none"> прыжок с бортика спиной, прыжок с бортика, руками достать дорожку, прыжок с бортика спиной «сесть на стульчик», прыжок с бортика спиной «лечь на спину», <p>2.Организованный выход из воды, построение, подведение итогов занятия, выход детей в душевые.</p>	<p>10 минут</p>	<p>Соблюдение техники безопасности при прыжках в воду, помощь при поднятии из воды - «вылез сам, помоги другому».</p> <p>Замечания по выполнению заданий, поощрение.</p> <p>Похвалит тех, у кого получилось лучше всех.</p>