**МБУ «СШ «ФАКЕЛ»**

**План работы для группы НП-2 на время дистанционного обучения с 7.02.2022 по 20.02.2022г.**

**Тренер: Борисова Валентина Александровна**

**Задачи:**

* обучением детей основам управления движениями и совершенствованием координационных способностей
* закрепление техники движения кролем на груди и на спине,брасс, дельфин
* целью гармонического развития мускулатуры, формирования осанки и т.д.
* продолжать обучать правильному дыханию
* воспитывать умения выполнять упражнения самостоятельно,решительность.

**Понедельник 07.02.2022г**

**ОРУ**

- Ходьба,бег на месте

- Прыжки на двух ногах с различным положением рук;

**-** Общеразвивающие упражнения.

**Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:**

1) Упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;

2) Сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;

3) То же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

4)Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

5)Имитации работы ног кролем на спине и груди. И.п.- стойка руки вверх, потянуться (скольжение). И.п.- наклон вперёд руки вперёд, поднять голову – вдох, опустить – выдох. И.п. – «стрелочка», имитация работы ног кролем. И.п.- сед ноги вперёд, попеременные движения ног вверх – вниз. И.п.- лёжа на груди (скольжение), работа ногами кролем. То же на спине.

6) И.п.- стойка руки вверх, потянуться (скольжение). И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад.И.п.- о.с., вращения одной рукой вперёд – назад, то же другой рукой. И.п.- стойка руки вверх, вращательные движения обеих рук назад И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук назад.

7) **.** Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом

**Вторник 08.02.2022**

 **ОРУ**

**Упражнение “Вращение плечами”**

* 1. Опустить руки вдоль туловища и начать выполнять вращательные движения плечами по кругу. Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону
	2. Поднять руки параллельно полу и выполнить вращательные движения предплечьями. Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону
	3. Упражнение “Вращение запястьями” 1. Согнуть руки в локте и начать вращать запястьями по кругу.
	4. Упражнение “Маятник”

1.Из положения прямо пытаемся развернуть подбородок внутри к кадыку.

2. Держимся так 10 секунд

3. Затем возвращаемся в исходное положение, останавливаемся там на секунду и тянем подбородок вверх.

 4. Голова снова на месте

**Имитационные упражнения:**

 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

3)выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

4)Имитация движений ногами при плавании кролем

**Отработка дыхания при плавании кролем.**

И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук вперёд. То же в наклоне. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, имитация работы рук кролем. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, поворот головы в сторону задней руки, вдох, опустить голову вниз, выдох. То же, с работой кролем одной рукой. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, имитация работы рук кролем с дыханием.

 **Отработка согласования работы ног и рук кролем**. И.п.- сед ноги вперёд, попеременные движения ног вверх – вниз. И.п.- лёжа на груди (скольжение), работа ногами кролем. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук вперёд. То же в наклоне. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, имитация работы рук кролем. И.п.- наклон одна рука вверху другая внизу, работа рук кролем в сочетании с ногами. На каждый гребок 2 удара ногами (2х ударный кроль), 4 удара ногами (4х ударный кроль), 6 ударов ногами (6и ударный кроль). То же, но и.п. лёжа на столе.

 **Отработка согласования работы ног и рук брассом**. И.п.- сед брассом руки вверху, потянуться руками вверх. И.п – о.с., ходьба на пятках, носки наружу. То же самое, прыжками на двух ногах. И.п.- лёжа на груди (скольжение), работа ногами брассом. И.п – наклон, руки вперёд опираясь о стену, имитация гребковых движений брассом. То же в ходьбе. И.п – лёжа на груди имитация гребковых движений брассом. И.п – сед брассом, руки вверх, движение рук брассом – вытолкнуть себя ногами в стойку ноги врозь. И.п. – лёжа на груди, гребок руками – толчок ногами, пауза.

**Четверг 10.02.2022г**

**ОРУ**

**Упражнение “Гусь”** Так по 3–5 Все эти развороты делаются из

1. Тянем подбородок вперед. Голова уходит вслед за ним.

2. Затем из этого положения тянем подбородок сначала к левой части груди, держимся так 10 секунд.

3. Возвращаемся в исходную, там замираем на 1 секунду, потом делаем то же самое в сторону правой части груди. Так по 3–5 к каждому плечу

**Упражнение “Взгляд в небо”**

1. Из положения “голова прямо” делаем поворот головы в сторону, будто мы оглядываемся.

 2. Чуть задираем голову, будто мы увидели сзади в небе летящей самолет.

 3. Смотрим на него. Фиксируем голову в этом положении до 10 секунд.

 4. Возвращаемся в исходную, где замираем на 1 секунду.

 5. Поворачиваем голову в другую сторону.

*Делаем по 3 поворота в каждую из сторон*

 **Упражнение “Рамка”**

1. Сидим прямо, взгляд вперед. Правую руку кладем на левое плечо, локоть на одном уровне с плечом.

2. Поворачиваем голову в сторону правого плеча и кладем на него подбородок.

3. Сидим так 10 секунд, затем возвращаемся в исходную, опускаем руку.

 4. Поднимаем другую руку к другому плечу. Кладем подбородок уже в другую сторону.

 *Делаем по 3 повтора в каждую сторону.*

**Упражнение “Самолет”**

1. Разводим руки в стороны подобно крыльям. Держим 10 секунд. Опускаем, выжидаем пару секунд и снова расправляем руки.

2. Затем, «ложимся на крыло», сначала на правое. Затем на левое.

*Делаем так 3 раза. Делаем 2 раза по 10 секунд.*

**Отработка дыхания при плавании брассом**. И.п.- стойка руки вверх, потянуться (скольжение). И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад.И.п – наклон, руки вперёд опираясь о стену, имитация гребковых движений брассом. И.п. - наклон, руки вперёд опираясь о стену, в начале гребка поднять голову, взять вдох, опустить голову, закончить гребок, выдох. И.п. – то же, имитация работы рук брассом с дыханием.

**Оработка дыхания при плавании на спине**. И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад. И.п.- стойка руки вверх, вращательные движения обеих рук назад. И.п. – стойка руки вверху, выполнить круг руками назад, при движении рук вверх – вдох, вниз – выдох. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук назад имитация работы рук на спине. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук назад, под правую руку - вдох, под левую – выдох.

**Отработка рук брассом.**

И.п.- стойка руки вверх, потянуться (скольжение). И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад.И.п – наклон, руки вперёд опираясь о стену, имитация гребковых движений брассом. То же в ходьбе. И.п – лёжа на груди имитация гребковых движений брассом.

Отработка рук дельфином.И.п.- стойка руки вверх, потянуться (скольжение). И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, одновременные махи вперёд – назад. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук вперёд. И.п.- стойка руки вверх, одновременные движения рук вперёд. И.п. – наклон с опорой рук о стену, имитация работы рук дельфином.

**Пятница 11.02.2022г**

**ОРУ**

**1**. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.

**2.** «Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2-3. вдох, руки в стороны (надулся мяч)

 4. энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)

**3.** «Кошечка» - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.

**4.** и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.

 **5.** «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с движением шагом на месте, притопыванием, прыжками на месте.

 **6.** «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом. 45 градусов выполнять 2 -3 раза.

 **7.** «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. 1.Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. 2.Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять 2 – 3 раза.

**8.** Подскоки, выбрасывая ноги вперед.

**9.** Спокойная ходьба.

**Отработка согласования работы ног и рук на спине**. И.п. – «стрелочка», имитация работы ног кролем. И.п.- сед ноги вперёд, попеременные движения ног вверх – вниз. И.п.- лёжа на спине (скольжение), работа ногами кролем. И.п.- стойка руки вверх, вращательные движения обеих рук назад И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук назад. И.п.- стойка одна рука вверху другая внизу, работа рук на спине в сочетании с ногами. На каждый гребок 6 ударов ногами. То же, но и.п. лёжа на столе.

**Отработка огласования работы ног и рук одноударным дельфином**. И.п.- о.с., движения тазом вперёд – руки назад, движения тазом назад – руки вперёд. И.п.- стойка руки вверх, пружинящие наклоны корпусом вперёд – назад. И.п. – стойка, руки вверх, волнообразные имитационные движения корпусом дельфином. И.п.- стойка руки вверх, одновременные движения рук вперёд. И.п. – наклон с опорой рук о стену, имитация работы рук дельфином. И.п. – наклон с опорой рук о стену, одна рука делает гребок – таз вперёд, пронос – таз назад. То же двумя руками. И.п. – лёжа на груди, имитация работы ног и рук одноударным дельфином.

**Отработка согласования работы ног и рук двухударнымдельфином**.И.п.- о.с., движения тазом вперёд – руки назад, движения тазом назад – руки вперёд. И.п.- стойка руки вверх, пружинящие наклоны корпусом вперёд – назад. И.п. – стойка, руки вверх, волнообразные имитационные движения корпусом дельфином. И.п.- стойка руки вверх, одновременные движения рук вперёд. И.п. – наклон с опорой рук о стену, имитация работы рук дельфином. И.п. – наклон с опорой рук о стену, одна рука делает гребок – удар ногами, пронос – 2й удар ногами. То же двумя руками. И.п. – лёжа на груди, имитация работы ног и рук двухударным дельфином.

**Понедельник 14.02.2022г**

**ОРУ**

**Упражнение “Растяжка”**

 1. В исходном положении правой рукой беремся за левую сторону головы и тянем ее вправо к плечу настолько, насколько это возможно.

2. Фиксируем положение на 10 секунд в растянутой фазе.

 3. Возвращаемся в исходную и делаем то же самое в другую сторону второй рукой.

 4. Затем помогаем руками тянуться вперед, захватывая голову в области затылка. Задача – подбородком коснуться груди.

5. После этого, аккуратно и подконтрольно наклоняем голову назад.

6. Помогаем руками наклонить голову по диагонали вправо и влево

7. Разворачиваем голову максимально вправо и влево.

**Упражнение “Вращение тазом”**

1. Положить руки на талию, ноги расставить шире плеч.

2. Начать вращать тазом по кругу, как будто рисуя круг ягодицами. По 10 раз в каждую сторону вращения.

**Упражнение “Вращение ногами”**

1. Руки остаются лежать на талии, ноги ставим ближе друг к другу.

2. Отрываем одну ногу от пола и начинаем вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав.

**Отработка согласования работы ног, рук и дыхания кролем. (плавание кролем в полной координации).** И.п.- сед ноги вперёд, попеременные движения ног вверх – вниз. И.п.- лёжа на груди (скольжение), работа ногами кролем. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук вперёд. То же в наклоне. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, имитация работы рук кролем. И.п. – то же, рука назад, голова в сторону - вдох, пронос – выдох. То же другой рукой. И.п.- наклон одна рука вверху другая внизу, работа рук кролем в сочетании с ногами, после второго гребка кролевой вдох в сторону. То же, но и.п. лёжа на столе (имитация плавания кролем в полной координации).

 **Отработка согласования работы ног, рук и дыхания на спине (имитация плавания на спине в полной координации).** И.п.- сед ноги вперёд, попеременные движения ногами вверх – вниз. И.п.- лёжа на спине (скольжение), работа ногами кролем. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук назад. И.п.- стойка одна рука вверху другая внизу, работа рук на спине в сочетании с ногами. На каждый гребок 6 ударов ногами. И.п.- стойка одна рука вверху другая внизу, работа рук на спине в сочетании с ногами, на один гребок вдох, на второй выдох. То же, но и.п. лёжа на столе (имитация плавания на спине в полной координации)

**Отработка согласования работы ног, рук и дыхания дельфином.** И.п. – стойка, руки вверх, волнообразные имитационные движения корпусом дельфином. И.п. – наклон с опорой рук о стену, имитация работы рук дельфином. И.п. – наклон с опорой рук о стену, одна рука делает гребок – таз вперёд, пронос – таз назад. То же двумя руками. И.п. – лёжа на груди, имитация работы ног и рук дельфином. И.п. – опираясь руками о стену, выполнит гребок назад с подниманием головы – вдох, пронос – выдох. То же с работой ногами. И.п. – лёжа, имитация плавания дельфином в полной координации.

**Вторник 15.02.2022г**

**ОРУ**

**1**. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.

**2.** «Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

 1-2-3. вдох, руки в стороны (надулся мяч)

4. энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)

**3.** «Кошечка» - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.

**4.** и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.

**5.** «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с движением шагом на месте, притопыванием, прыжками на месте.

**6.** «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом. 45 градусов выполнять 2 -3 раза.

**7.** «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. 1.Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. 2.Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять 2 – 3 раза.

**8.** Подскоки, выбрасывая ноги вперед.

**9.** Спокойная ходьба.

**Отработка согласования работы ног и рук на спине**. И.п. – «стрелочка», имитация работы ног кролем. И.п.- сед ноги вперёд, попеременные движения ног вверх – вниз. И.п.- лёжа на спине (скольжение), работа ногами кролем. И.п.- стойка руки вверх, вращательные движения обеих рук назад И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук назад. И.п.- стойка одна рука вверху другая внизу, работа рук на спине в сочетании с ногами. На каждый гребок 6 ударов ногами. То же, но и.п. лёжа на столе.

**Отработка огласования работы ног и рук одноударным дельфином**. И.п.- о.с., движения тазом вперёд – руки назад, движения тазом назад – руки вперёд. И.п.- стойка руки вверх, пружинящие наклоны корпусом вперёд – назад. И.п. – стойка, руки вверх, волнообразные имитационные движения корпусом дельфином. И.п.- стойка руки вверх, одновременные движения рук вперёд. И.п. – наклон с опорой рук о стену, имитация работы рук дельфином. И.п. – наклон с опорой рук о стену, одна рука делает гребок – таз вперёд, пронос – таз назад. То же двумя руками. И.п. – лёжа на груди, имитация работы ног и рук одноударным дельфином.

**Отработка согласования работы ног и рук двухударнымдельфином**.И.п.- о.с., движения тазом вперёд – руки назад, движения тазом назад – руки вперёд. И.п.- стойка руки вверх, пружинящие наклоны корпусом вперёд – назад. И.п. – стойка, руки вверх, волнообразные имитационные движения корпусом дельфином. И.п.- стойка руки вверх, одновременные движения рук вперёд. И.п. – наклон с опорой рук о стену, имитация работы рук дельфином. И.п. – наклон с опорой рук о стену, одна рука делает гребок – удар ногами, пронос – 2й удар ногами. То же двумя руками. И.п. – лёжа на груди, имитация работы ног и рук двухударным дельфином.

**Отработка согласования работы ног и рук брассом.** И.п – наклон, руки вперёд опираясь о стену, имитация гребковых движений брассом. И.п – лёжа на груди имитация гребковых движений брассом. И.п – сед брассом, руки вверх, движение рук брассом – вытолкнуть себя ногами в стойку ноги врозь. И.п – наклон, руки вперёд опираясь о стену, имитация гребковых движений брассом, при разведении рук поднять голову – вдох, руки вперёд – выдох. И.п. – лёжа на груди, гребок руками - вдох, толчок ногами, пауза – выдох (имитация плавания в полной координации брассом).

**Четверг 17.02.2022г**

 **ОРУ.**

**Упражнение “Вращение плечами”**

* 1. Опустить руки вдоль туловища и начать выполнять вращательные движения плечами по кругу. Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону
	2. Поднять руки параллельно полу и выполнить вращательные движения предплечьями. Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону
	3. Упражнение “Вращение запястьями” 1. Согнуть руки в локте и начать вращать запястьями по кругу.

**Упражнение “Маятник”**

1.Из положения прямо пытаемся развернуть подбородок внутри к кадыку.

2. Держимся так 10 секунд

3. Затем возвращаемся в исходное положение, останавливаемся там на секунду и тянем подбородок вверх.

 4. Голова снова на месте

**Имитационные упражнения:**

 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

3)выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

4)Имитация движений ногами при плавании кролем

**Отработка дыхания при плавании кролем.**

И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук вперёд. То же в наклоне. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, имитация работы рук кролем. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, поворот головы в сторону задней руки, вдох, опустить голову вниз, выдох. То же, с работой кролем одной рукой. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, имитация работы рук кролем с дыханием.

 **Отработка согласования работы ног и рук кролем**. И.п.- сед ноги вперёд, попеременные движения ног вверх – вниз. И.п.- лёжа на груди (скольжение), работа ногами кролем. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук вперёд. То же в наклоне. И.п. – наклон, одна рука впереди опирается о стену, другая сзади, имитация работы рук кролем. И.п.- наклон одна рука вверху другая внизу, работа рук кролем в сочетании с ногами. На каждый гребок 2 удара ногами (2х ударный кроль), 4 удара ногами (4х ударный кроль), 6 ударов ногами (6и ударный кроль). То же, но и.п. лёжа на столе.

**Пятница 18.02.2022г**

**ОРУ**

**Упражнение “Гусь”** Так по 3–5 Все эти развороты делаются из 1. Тянем подбородок вперед. Голова уходит вслед за ним. 2. Затем из этого положения тянем подбородок сначала к левой части груди, держимся так 10 секунд. 3. Возвращаемся в исходную, там замираем на 1 секунду, потом делаем то же самое в сторону правой части груди. Так по 3–5 к каждому плечу

**Упражнение “Взгляд в небо”**

1. Из положения “голова прямо” делаем поворот головы в сторону, будто мы оглядываемся.

 2. Чуть задираем голову, будто мы увидели сзади в небе летящей самолет.

 3. Смотрим на него. Фиксируем голову в этом положении до 10 секунд.

 4. Возвращаемся в исходную, где замираем на 1 секунду.

 5. Поворачиваем голову в другую сторону.

*Делаем по 3 поворота в каждую из сторон*

 **Упражнение “Рамка”**

1. Сидим прямо, взгляд вперед. Правую руку кладем на левое плечо, локоть на одном уровне с плечом.

2. Поворачиваем голову в сторону правого плеча и кладем на него подбородок.

3. Сидим так 10 секунд, затем возвращаемся в исходную, опускаем руку.

4. Поднимаем другую руку к другому плечу. Кладем подбородок уже в другую сторону.

 *Делаем по 3 повтора в каждую сторону.*

**Упражнение “Самолет”**

1. Разводим руки в стороны подобно крыльям. Держим 10 секунд. Опускаем, выжидаем пару секунд и снова расправляем руки.

2. Затем, «ложимся на крыло», сначала на правое. Затем на левое.

*Делаем так 3 раза. Делаем 2 раза по 10 секунд*.

**Отработка дыхания при плавании брассом**. И.п.- стойка руки вверх, потянуться (скольжение). И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад.И.п – наклон, руки вперёд опираясь о стену, имитация гребковых движений брассом. И.п. - наклон, руки вперёд опираясь о стену, в начале гребка поднять голову, взять вдох, опустить голову, закончить гребок, выдох. И.п. – то же, имитация работы рук брассом с дыханием.

**Оработка дыхания при плавании на спине**. И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад. И.п.- стойка руки вверх, вращательные движения обеих рук назад. И.п. – стойка руки вверху, выполнить круг руками назад, при движении рук вверх – вдох, вниз – выдох. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук назад имитация работы рук на спине. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук назад, под правую руку - вдох, под левую – выдох.

**Отработка рук брассом.**

И.п.- стойка руки вверх, потянуться (скольжение). И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад.И.п – наклон, руки вперёд опираясь о стену, имитация гребковых движений брассом. То же в ходьбе. И.п – лёжа на груди имитация гребковых движений брассом.

Отработка рук дельфином.И.п.- стойка руки вверх, потянуться (скольжение). И.п.- наклон руки в стороны, маховые движения руками вверх – вниз. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, попеременные махи вперёд – назад. И.п.- наклон одна рука впереди другая сзади, одновременные махи вперёд – назад. И.п.- стойка одна рука вверху, другая внизу, вращения рук вперёд. И.п.- стойка руки вверх, одновременные движения рук вперёд. И.п. – наклон с опорой рук о стену, имитация работы рук дельфином.