

МБОУ «Гимназия ЦО г.Суворова » 3 «Б» класс

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Среда 22 апреля 2020год

Обучение плаванию

Тема: Обучение технике плавания способом брасс.

Задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (0,5 мин).
2. Ходьба в полуприседе (0,5 мин).
3. Бег «Покажи пятки» (1 мин).
4. Обычная ходьба (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Плыдем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к стене в полунаклоне , ладони на стене.
1 — круговое движение левой (правой) рукой,
2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
4—вернуться в и. п.
2. «Хлопки». И. п.- основная стойка:
1—хлопок перед собой,
2—хлопок сзади (8—10 раз).
3. Выпады с пружинистым приседанием.
И. п. - основная стойка: 1—выпад правой (левой) ногой,
2—3 — пружинистые приседания,
4—вернуться в и. п. (по 6—8 раз).
4. «Плавающая медуза». И. п.- основная стойка:
1—согнуть левую (правую) ногу в колене, подтянуть к наклоненной голове,
2—выпрямить ногу, голову поднять (6—8 раз).
5. «Винт». И. п.- лежа на животе: 1—4—вращательные движения туловищем вправо (влево) (по 6 раз).
6. Прыжки (по желанию детей) 30—40с.
7. Дыхательное упражнение.

2 задание: Посмотреть видео по ссылке «Техника плавания брассом пошагово для начинающих».

<https://youtu.be/wbTlmcw1WM>

3 задание: Выполнить имитационные упражнения на суше по данной ссылке

<https://youtu.be/wbTlmcw1WM>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5911774976876766135&text=%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BC%20%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81&path=wizard&parent-reqid=1587283900088025-534206975391928894100300-prestable-app-host-sas-web-yp-86&redircnt=1587283910.1>