

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

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Среда 20 мая 2020год

Обучение плаванию

**Тема:** Совершенствование плавания способами: кроль на груди, кроль на спине.

**Задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.**

### Комплекс ОРУ

#### ***I. Вводная часть.***

1. Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч. (30 - 40 секунд)
2. Ходьба с движением рук перед грудью (0,5 мин). (30 – 40 секунд). **Виды ходьбы чередовать с обычной ходьбой.**
3. Легкий бег с приседанием и касанием ладонями пола (по сигналу или в указанном месте).
4. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места.  
(Бег чередовать: 2—3 раза по 0,5 мин).
5. **Упражнение на восстановление дыхания.**

#### ***II. Общеразвивающие упражнения.***

1. И. п. — стоя, ноги врозь.  
1— кисти к плечам;  
2— руки вверх;  
3— кисти к плечам;  
4— и. п. **Повторить 10 раз.**
2. И. п. — стоя, ноги врозь, правая рука вверх.  
Выполнение упражнения «Мельница» (медленно, затем быстрее) вперед, назад. (20 вращений вперед, 20 назад)
3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки за спиной.  
1— наклон влево;  
2 — и. п.. Тоже, вправо. **Повторить 10 раз.**
4. И. п. — о. с.  
1 — наклон вперед, пальцы рук к носкам;  
2 — присед, руки вперед;  
3— наклон вперед;  
4 — и. п. **Повторить 10 раз.**
5. И. п. — стоя.  
1 — упор присев;  
2 — упор лежа;  
3 — упор присев;  
4 — и. п. **Повторить 8 раз.**
6. И. п. — сидя, упор сзади на предплечья.  
Скрестные движения прямых ног на 10 счётов. **Повторить 8 раз.**
7. И. п. — лежа на груди, руки вперед.  
Скрестные движения прямых рук и ног на 8 счётов. **Повторить 6 раз.**
8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  
1 — прогнуться, поднять таз;

2- 3 — держать;

4 — и. п.

Затем то же, но руки вверху. *Повторить по 5 раз.*

9. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе, руки, согнутые в локтях, из сторон — вместе с хлопком перед грудью. (2 подхода по 20 прыжков)

10. *Упражнение на дыхание . (по выбору ребёнка)*

**2 задание: Выполнить имитационные упражнения по ссылке.**

*Зелёный квадрат – это правильное выполнение упражнения , а красный крестик – это неправильное выполнение упражнения.*

<https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BC%20%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1589815072708639-543415558152860582300292-production-app-host-vla-web-yp-142&filmId=3678815084478239111>

[https://vk.com/video-100785757\\_456239179](https://vk.com/video-100785757_456239179)

**3 задание: Посмотреть видео по ссылке.**

[https://youtu.be/MbRD\\_C6eVdM](https://youtu.be/MbRD_C6eVdM)

**Плавание кроль на груди 50м соревнование**

<https://youtu.be/3lcjIIN5-2U>

**4 задание: Посмотреть видео по ссылке. Плавание кролем на спине.**

[https://vk.com/video-101377753\\_171682963](https://vk.com/video-101377753_171682963)

**Плавание кроль на спине 50м соревнование**

<https://youtu.be/ZYrAvuOXUUG>