

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

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Среда 6 мая 2020год

Обучение плаванию

Тема: Повторить технику плавания способами: кроль на груди, на спине, брасс.

Задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед — назад. (30 - 40 секунд)
2. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад. (30 – 40 секунд). ***Виды ходьбы чередовать с обычной ходьбой.***
3. Бег с выпрыгиванием и хлопком прямых рук над головой по сигналу. (до 1 минуты)
4. ***Упражнение на восстановление дыхания по выбору ученика.***

II. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — стоя, ноги врозь, правая рука вверху.
4 круговых движения прямой рукой вперед, затем назад. То же левой рукой. (***Повторить по 4 раза***)
2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.
1 — наклон влево, правая рука сгибается, кисть скользит по туловищу вверх на выдохе;
2 — и. п. — вдох;
3—4 — то же — вправо. (***Повторить 10 раз.***)
3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.
1 — наклон вперед, хлопок руками впереди;
2 — и. п. (***Повторить 8 раз***)
4. ***«Колесо сдувается»***
И. п. — о. с.
1 — руки в стороны — вдох;
2 — присед с обхватом руками ног и произнесением звука [ш] на выдохе. (***Повторить 10 раз***)
5. ***«Пружинка»***
И. п. — упор присев.
Сгибание, выпрямление ног. (***Повторить 10 раз***)
6. И. п. — сидя, упор руками сзади.
1 — поднять таз, носки вниз;
2 — и. п. (***Повторить 10 раз***)
7. И.п. — сидя, упор руками сзади.
Попеременные движения ног способом кроль. (3 – 4 подхода по 20 движений ногами)
8. ***«Рыбка»***
И. п. — лежа на груди, руки впереди.
Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх — держать 2—5 секунд. Затем вернуться в и. п. (***Повторить 8 раз***)
9. 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 8 раз.*)

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

11. *Упражнение на восстановления дыхания. дыхание:*

2 задание: Посмотреть видео «Техника плавания кролем на груди».

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2279363621675303490&text=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%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=1588591365817474-1750616767970274126500291-production-app-host-vla-web-yp-261&redircnt=1588591376.1>

<https://youtu.be/al8G3F8aftQ>

Задание: Посмотреть два видео по ссылкам «Плавание кролем на спине»

<https://youtu.be/GN46g7aZOmU>

<https://youtu.be/Ym6k9UK-yII>

Выполнить упражнения на суше по данной ссылке.

https://youtu.be/ASZtXrz_Fxg

4 задание: Смотрите видео по ссылке(смотреть ниже)

Выполните имитационные упражнения на суше по ссылке.(смотреть ниже)

<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>

<https://youtu.be/jgYCLfv3tZo>

<https://yandex.ru/video/search?text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%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%B1%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D1%81%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9&path=wi>

[zard&parent-reqid=1587893261877207-1260157080273078666200287-production-app-host-vla-web-yp-172&filmId=690655200799736561](#)

<https://youtu.be/kJc2FSKD4RM>

https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&feature=emb_rel_end