ГОУ ТО « Суворовская Начальная школа » 2 «Б» класс

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Четверг 14 мая 2020год

Обучение плаванию

Тема: Совершенствование техники плавания кролем на груди.

1задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Ходьба на носках, с хлопками прямыми руками над головой.
2. Ходьба на пятках, с хлопками прямыми руками перед собой. **(*чередовать ходьбу с заданием с обычной ходьбой в течении 1 минуты)**
3. Легкий бег с изменением направления по сигналу.
4. Бег с выпрыгиванием и хлопком прямых рук над головой по сигналу. ***(Также чередовать как и в ходьбе в течении 1 минуты)***
5. ***Упражнение на восстановления дыхания в ходьбе: «Змея»*** 1 — руки через стороны вверх — вдох через нос; 2—3—4 — опуская руки вниз, сложить кисти около груди, а затем выпрямить руки впереди. На выдохе произнести звук [ш].

II. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — о. с.
1- кисти к плечам;
2- руки вверх;
3- кисти к плечам;
4- и. п. ***(Повторить 8 раз)***
2. И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.
1 – 4 - Круговые движения согнутых рук вперед;
5 – 8 - затем назад. (Повторить 6 раз)
3. И. п. — стоя, ноги врозь, правая рука вверху.
4 круговых движения прямой рукой вперед, затем назад. То же левой рукой. ***(Повторить по 4 раза)***
4. « ***Повороты туловища.»*** И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке
1 - поворот туловища влево;
2 – вправо. ***(4 подхода повторить по 5 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание произвольное.***
5. И. п. — о. с.
1 — шаг левой в сторону, руки на поясе, наклон влево;
2 — и. п.;
3—4 — то же в другую сторону. ***(Повторить 8 раз)***
6. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.
1— наклон вперед, хлопок руками впереди;
2— и. п. ***(Повторить 8 раз)***
7. И.п,— сидя, упор руками сзади.
1— поднять прямую ногу (тянуть носок);
2— и. п. ***(Повторить по 6 раз)***
8. ***«По паутинке бегает паучок»***
И. п. — лежа на спине.
Попеременное сгибание, разгибание рук и ног. ***(30 сек)***

9. И. п. — о. с.
1— присед с хлопком перед собой и произнесением слова «хлоп» на выдохе;
2 — и. п. — вдох. ***(Повторить 10 раз)***
10. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопая в ладоши. ***(2 подхода по 10 прыжков чередуя с ходьбой на месте)***
11. ***Упражнение на дыхание.*** И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
1— наклон влево с произнесением звука [ш];
2— и. п. — вдох;
3—4 — то же в другую сторону.

-

2 задание: Посмотреть видео по ссылке. Как правильно плавать кролем на груди

https://youtu.be/VdiCcivW6so

3 задание: Посмотреть видео и выполнить упражнения на суше (эти упражнения делать каждый день)

https://youtu.be/Bilw2yog4vc

4 задание: Посмотреть видео по ссылке»Техника плавания кролем на груди»

https://full-fit.com/krol-na-grudi/

https://youtu.be/1eKV-uDTc7w