

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

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Четверг 23 апреля 2020год

Обучение плаванию

Тема: Совершенствование навыка плавания кролем на спине.

Задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба (**0,5 мин**).

2. Ходьба в полуприсяде, руки вперед (**0,5 мин**).

3. Бег на месте (**1 мин**).

4. **Упражнение на дыхание.** (Поднять руки через стороны вверх – сделать вдох, опустить руки - выдох.)

II. Общеразвивающие упражнения.

1. Руки скрестно, руки в стороны. И. п.- ноги слегка расставлены, руки в стороны:

1—руки скрестить перед грудью (правая сверху).

2—вернуться в и. п.

Тоже, левая рука сверху.(чередовать) (**6—8 раз**)

2. Круговые движения руками. И. п.- основная стойка:

1—взмах руками вперед,

2—назад,

3—вперед с круговым движением назад,

4—вернуться в и. п.

То же в обратном порядке (**по 8 раз**).

3. Повороты туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке

1 — поворот туловища влево,

2 - вправо

(**повторить по 5 раза в каждую сторону с отдыхом**). Дыхание

произвольное.

4. Наклоны туловища вперед. И. п.- ноги шире плеч:

1—руки в стороны-вверх,

2—3—наклониться вперед, достать руками пол,

4—вернуться в и. п. (**8 раз**).

5. Наклоны туловища назад. И. п.- ноги шире плеч:

1—руки в стороны,

2—3 — пружинистые наклоны назад,

4—вернуться в и. п. (**6 раз**).

6. «Стрела». И. п.- лежа на животе:

1—4 —вдохнуть и задержать дыхание (**6—8 раз**).

7. Прыжки «Кто выше?» (20 раз).

8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.

2 задание: Посмотреть видео по ссылкам

«Основные ошибки при плавании кролем на спине»

<https://youtu.be/fDZfT-aFvkY>

3. Посмотреть видео и повторить специальные упражнения на сушке

«Кроль на спине – Мастер-класс с Постовым А.И.»

Дозировка выполнения упражнений по самочувствию.

<https://youtu.be/UZtKMEuRt6U>