**Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна**

**Среда 8 апреля 2020год**

**Обучение плаванию 3 «Б» класс МБОУ « Гимназия» (ЦО)**

**Тема:** Совершенствование плавания кроль на спине.

***1задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.***

**Комплекс ОРУ**

***I. Вводная часть.***

1. Обычная ходьба (0,5 мин).

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

3. Бег на месте (1 мин).

4. Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу (0,5 мин).
***II. Общеразвивающие упражнения.***

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

1 — руки скрестить перед грудью,

2—вернуться в и. п. (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. Наклоны назад.** И. п.- стоя на коленях, держась за бортик одной рукой:

1—наклониться назад,

2—вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3—вернуться в и. п. (по 4 раза каждой рукой).

**4. «Стрела».** И. п.- лежа на животе:

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

**5. Дыхательное упражнение** «Потягивание».

***2задание: Посмотреть два видео по ссылкам «Плавание кролем на спине»***

<https://youtu.be/GN46g7aZOmU>

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

# *3 задание: Выполнить упражнения на суше по данной ссылке.*

<https://youtu.be/ASZtXrz_Fxg>