

Дистанционное задание для обучающихся 3 «А» класса Агеевская школа.

08.05.2020.

Тренер – преподаватель: Движкова. А.Н.

Выполнить следующие задания:

1. Комплекс ОРУ.

1. Водная часть:

- Обычная ходьба (0,5 мин).
- Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне (0,5 мин).
- Ходьба с круговыми движениями рук вперед спиной (0,5 мин).
- Дыхательные упражнения. И.п. – стоя на коленях, держась руками за бортик: 1-2 – наклониться назад с отведением правой (левой) руки, 3-4 – вернуться в и.п. (6-8 раз).
- Прыжки в парах с выпадом ног вперед, назад (30-40 с).

2. Общеразвивающие упражнения:

1. «Плывем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:

1- круговые движения левой (правой) рукой;

2- повернуть голову влево(вправо) – вдохнуть открытым ртом, 3 – опустить голову вниз («в воду») – выдохнуть;

4-вернуться в и.п. (6-8 раз).

2. «Винт» с прыжком .И.п. – ноги вместе, руки вверх в замке:

1- поворот влево;

2-вправо;

3-кругом;

4-вернуться в и.п. (6-8 раз).

3. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены:

1-присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая;

2-вернуться в и.п. (8 раз).

4. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе:

1-руки вверх;

2-3-наклониться к правой (левой) ноге;

4-вернуться в и.п. (6раз).

5. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10-12раз).

6. «Плываем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами(8раз).

7.Дыхательные упражнения.