

Разминка: ОРУ

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п., 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Упражнения на силу:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 3x10раз
- Подъем туловища, из положения лежа на спине, с согнутыми коленями, руки за головой (пресс) 3x15 раз
- Выпрыгивания вверх из положения сидя 3x10раз

Имитационные упражнения:

- Движения руками кролем на груди и спине 20раз
- Движениями руками баттерфляй 20раз
- Движения руками брасс 20раз
- Упор лежа (планка) 3x30сек

Изучение техники плавания способом баттерфляй:

<https://www.youtube.com/watch?v=UotPDjHD3iU>

<https://www.youtube.com/watch?v=o1pRCPR0wfA>