МБОУ « СОШ №5 ЦО г. Суворова им.Е.П. Тарасова 2 «Б» класс

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Пятница 17 апреля 2020год

Обучение плаванию

Тема: Закрепление навыка плавания кролем на спине.

1задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Ходьба на носках, пятках с различным положением рук. **(1 мин.)**
2. Легкий бег, бег с захлестыванием голени. **(чередовать 1 мин.)**
3. ***Упражнение на восстановление дыхания*** (поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох);

II. Общеразвивающие упражнения.

1. И.п.: осн. ст., руки вдоль туловища. Круговые движения в плечевых суставах: 1 – 4 вперед, 5 – 8 назад. **(Повторить 6 - 8 раз.)**
2. ***«Пропеллер»*** 1 – 4 круговые движения прямыми руками вперед, 5 – 8 назад. **(Повторить 6 - 8 раз.)**
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях:
1 – поворот вправо с разведением рук в стороны, 2 – и.п., то же влево. **(Повторить 6 - 8 раз.)**
4. ***«Ножницы»*** - сидя на полу руки упор сзади. Короткие маховые движения прямыми ногами вверх-вниз на 10 счётов. **(Повторить 6 - 8 раз.)**
5. ***«Наклоны туловища вперед.»*** И. п.: сидя, руки на поясе, ноги врозь.
1—руки вверх,
2—3—наклониться к правой (левой) ноге,
4—вернуться в и. п. **(Повторить 6 - 8 раз.)**
6. ***«Ванька – встанька»*** И.п.: стоя. Быстро лечь на спину, затем быстро встать;
7. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях ладошка на ладошку, подбородок на ладошках. Махи прямыми ногами вверх-вниз на 10 счётов. **(Повторить 6 - 8 раз.)**
8. Прыжки – упор присев, выпрыгивание вверх (**10 раз)**
9. ***Упражнение на восстановление дыхания.*** **(повторить упр.№3 из вводной части)**

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

https://youtu.be/UZtKMEuRt6U