

**МБОУ «СОШ №5 (ЦО) г.Суворова им. Е.П. Тарасова » 3 «А» класс**

**Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна**

**Вторник 19 мая 2020год**

**Обучение плаванию**

**Тема:** Эстафетное плавание. Закрепить технику плавания способом брасс.

**Задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.**

**Комплекс ОРУ**

**I. Вводная часть.**

- 1.Ходьба на носках, кисти к плечам, с поочередным выпрямлением рук вверх. (*30 - 40 секунд*)
2. Ходьба на пятках, согнутые в локтях руки сцеплены за спиной. . (*30 – 40 секунд*). *Виды ходьбы чередовать с обычной ходьбой.*
3. Лёгкий бег. (*чертежовать: бег с заданием*)
4. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе (*2—3 раза по 0,5 мин.*)
5. *Упражнение на восстановление дыхания.* И.п.-о.с.1-4-глубокий вдох,5-8-выдох. (*4-5 раз.*)

**II. Общеразвивающие упражнения.**

**1. И. п. — о. с.**

1— правую ногу назад на носок, руки вверх — вдох;

2— и. п. — выдох;

3- 4 — то же — с другой ноги. (*Повторить 8-10 раз.*)

**2. И.п. — стоя, ноги врозь, прямые руки вверху.**

Круговые движения прямых рук вперед с приседанием. (*10 раз*)

**3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.**

Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки. . (*Повторить 8-10 раз.*)

**4. И. п. — стоя в полунаклоне, руки впереди.**

Имитационные движения рук брассом. Медленно. (*2 подхода по 8 раз*)

**5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе, наклоны вперед, назад с небольшой амплитудой (медленно). (*Повторить 8-10 раз.*)**

**6. «Велосипед»**

И.п, — сидя, упор руками сзади.

1 - 8 — выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде, — поочередное сгибание-разгибание ног в коленях. (*2 подхода по 10 раз*)

**7. И. п. — лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони около груди.**

1— выпрямить руки — вдох;

2— и. п. — на выдохе произнести «бр-р». (*Повторить 8-10 раз.*)

**8. «Звезда»**

И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны.

1 - 2—3 — поднять таз, прогнуться;

4 — и. п. (*Повторить 8-10 раз.*)

**9. И. п. — о. с.**

Приседания с выведением рук вперед и подниманием на носки. (*Повторить 10 раз*)

**10. Прыжки на правой, затем на левой ноге, руки на поясе (по 2 прыжка). (*Повторить 8 раз.*)**

**11. Упражнение на дыхание.** И.п.-о.с.1-4-глубокий вдох,5-8-выдох. (*4-5 раз.*)

**2 задание: Посмотреть теоретический материал по теме:**  
**«Эстафетное плавание»**

<http://kuzbasswim.ru/o-plavanii/vidy-plavaniya/>

**3 задание: Посмотреть видео «Эстафетное плавание» по данной ссылке.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3vZWTLPBuHs>

<https://youtu.be/3vZWTLPBuHs>

**4 задание: Посмотреть видео по ссылке «Как правильно плавать брассом»**

<https://youtu.be/3CoTV4cfveQ>

**5 задание: Выполнить имитационные упражнения (рис. 4).**

1. И.п. – о.с., руки вверху. Приседания. (**8 раз**)

2. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол. (**6 раз**)

3. И.п. – упор лёжа на бёдрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отказа), перекатываться с бёдер на живот и обратно. (**8 раз**)

4. И.п. – полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево. (**no 10 вращений**)

5. И.п. – стоя в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом. (**10 движений руками**)

6. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Опустить ногу и выполнить ею движение брассом. (**no 5 раз**)

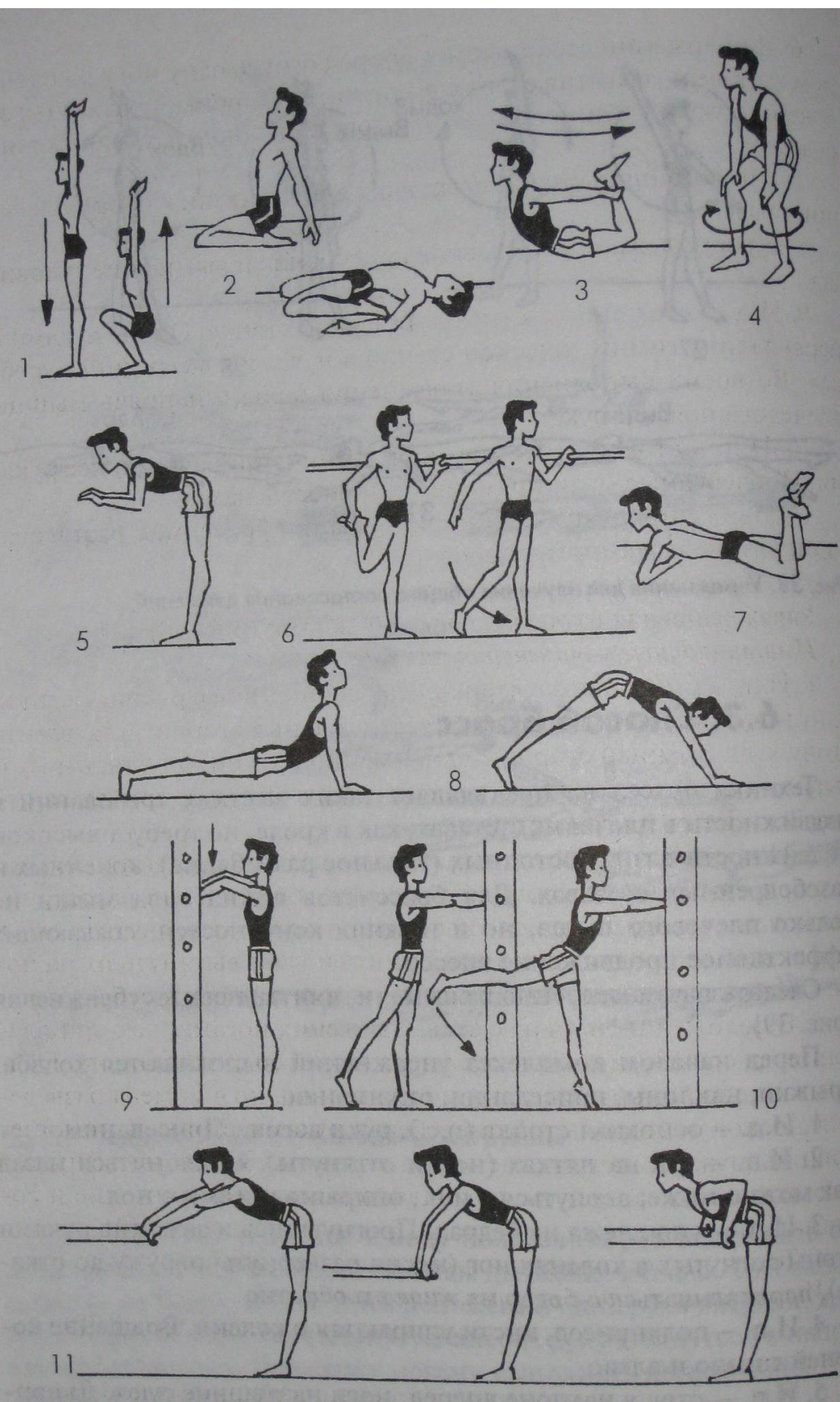
7. В положении лёжа на груди движения ногами, как при плавании брассом. (**10 раз**)

8. В упоре лёжа максимальное прогибание и выгибание туловища. (**10 раз**)

10.И.п. – стоя у гимнастической стенки, опираясь на неё руками. Поочерёдные махи прямой ногой вперёд-назад. (**no 10 раз**)

***Рис. 4. Примерный комплекс упражнений на суше для брасса***

***(Упражнения 9, 11 не выполнять.)***



**Упражнения для изучения движений ногами (рис. 5)**

1. И.п. стоя боком к стенке, уперевшись на неё рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноимённой рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой – как при плавании брассом. То же другой ногой. (**по 6 раз**)
2. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе. (**10 раз**)
4. В положении лёжа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнёра (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнёр берёт руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги. (**10 раз**)

