

МКОУ « Чекалинская СОШ ЦО им. А.П.Чекалина» 2 класс

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Четверг 16 апреля 2020 год

Обучение плаванию

Тема: Закрепление навыка плавания кролем на спине.

Задание: 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>