Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Четверг 9 апреля 2020год

Обучение плаванию 2 класс ГОУ ТО «Суворовская начальная школа»

Тема: Техника движения руками в кроле на груди, умение согласовывать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием.

1задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба, ходьба с круговыми движениями рук (1 мин); ходьба левым (правым) боком (по 0,5 мин).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе (0,5 мин).
3. Упражнение на дыхание (0,5 мин).

II. Общеразвивающие упражнения.

1. Маховые движения руками. И. п. - основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3—вперед (как можно выше), 4—вернуться в и. п.

2. Повороты туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке
1 — поворот туловища влево,
2 - вправо
(повторить по 4 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание произвольное.

3. Маховые движения ногами. И. п. - стоя боком у стены положив ладонь на стену : 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).

4. Поплавок-медуза. И. п.- основная стойка:
1—сесть, сделать поплавок (выдох),
2—встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч (глубокий вдох).

5. Наклоны туловища вперед. И. п.- ноги шире плеч, руки вниз:
1—руки в стороны-вверх,
2—3—наклониться вперед, достать руками пол,
4—вернуться в и. п. (8 раз).

6. Наклоны туловища назад. И. п.- ноги шире плеч, руки вниз:
1—руки в стороны,
2—3 — пружинистые наклоны назад,
4—вернуться в и. п. (6 раз).

7. Прыжки «Кто выше?» (20 раз).

8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.

2 задание: Посмотреть видео по ссылкам

https://iplav.com/stili/krol/kak-nauchitsya-plavat/uprazhneniya-na-sushe.html

3 задание: Просмотр и выполнение заданий по данной ссылке (на суше).

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13154217451151216718&reqid=1586251790034633-277261953014748458500142-vla1-1556-

V&text=%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D0%BC%D0%B8+%D0%B8+%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8+%D1%81+%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BC+%D0%BD%D0%B0+%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B5+%D0%BD%D0%B0+%D1%81%D1%83%D1%88%D0%B5+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E