Дистанционное задание для обучающихся Начальная школа – детский сад №2, 2Б класса

08.05.2020

Тренер – преподаватель Даникер В.В.

<u>Выполнить следующие задания:</u>

1.Комплекс общеразвивающих упражнений:

I. Вводная часть.

1. Обычная ходьба, ходьба с круговыми движениями рук (1 мин); ходьба левым (правым) боком (по 30 сек.).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе (30 сек).
3. Упражнение на дыхание (30 сек).

II. Общеразвивающие упражнения.

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 вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд 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 вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, 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.

2.Изучение особенностей техникидыхания при плавании кролем. Просмотр видео – «Обучающее видео для начинающих».

https://www.youtube.com/watch?v=5QqZu3swpZk

3.Выполнить комплекс упражнений для плавания:

https://www.youtube.com/watch?v=5QqZu3swpZk