Дистанционное задание для обучающихся 2Акласса Начальная школа детский сад №2

07.05.2020

Тренер – преподаватель Шаманникова И.И.

Выполнить следующие задания:

1. Комплекс ОРУ:

- 1. Обычная ходьба (30 сек).
- 2. Ходьба с движением рук перед грудью (30 сек).
- 3. Медленный бег (2 мин)
- 4. Бег с подскоком (1 мин).
- 4. Дыхательное упражнение (Вдох- руки вверх, руки опустили выдох) (30 сек).

II. Общеразвивающие упражнения.

- 1. «Плывем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к стене, держась за нее двумя руками в полунаклоне:
- 1—круговое движение левой (правой) рукой,
- 2—повернуть голову влево (вправо) вдохнуть открытым ртом,
- 3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
- 4—вернуться в и. п. Темп замедленный (6—8 раз).
- 2. Поднимание рук вверх. И. п.- основная стойка:
- 1—поднять руки вверх,
- 2—отставить назад правую (левую) ногу,
- 3—слегка прогнуться,
- 4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
- 3. «Плывем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
- 4. «Плывем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
- 5. «Плавающая медуза». И. п.- стоя на коленях, руки в упоре:
- 1 наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,
- 2—3—выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть,
- 4 то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
- Прыжки (30—40 раз).
- 7. Дыхательное упражнение.

2. Выполнить имитационные упражнения:

- 1. Движения руками кролем на груди 2х10 раз
- 2. Движения руками кролем на спине 2х10раз
- 3. Движения ногами лежа на животе (кроль на груди) 2x15 раз
- 4. Движения ногами лежа на спине (кроль на спине) 2х15 раз
 - 3. Изучение теории: «Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.».

4. Просмотр видео «Техника плавания кролем на груди и на спине».

Ссылка: https://clck.ru/N2hVh

Ссылка: https://clck.ru/N2hkc

5. Просмотр видео «Стартовый прыжок с тумбочки».

Ссылка: https://clck.ru/MwLyp