

Дистанционное задание для обучающихся 3Б класса МБОУ СОШ №5

09.04.2020

Тренер – преподаватель Шаманникова И.И.

Выполнить следующие задания:

1. Изучение теории «Способ плавания – дельфин»

Ссылка: http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_batterfly.php

2. Комплекс ОРУ:

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. Маховые движения руками. И. п. - основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3—вперед (как можно выше), 4—вернуться в и. п. (10 раз).

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 и держась за нее рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).

4. «Плываем 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).

5. 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).

6. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).

7. «Плываем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).

8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду (20 раз).

3. Выполнить имитационные упражнения:

Волна на суше:

1. Стоя спиной к стене на расстоянии 20 см, прогнуться в спине и коснуться лопатками поверхности стены.

2. Постепенно округлять спину, прокатить ее по стене.

3. Когда ягодицы коснутся поверхности, произвести быстрое выпрямление в суставах ног и прогнуться в пояснице.

Выполнять 10 раз.

Вертикальный баттерфляй:

1. Ребенок занимает вертикальное положение: все тело, включая плечи бедро и голени расположить на одной линии, руки сложены на груди, локти прижаты к телу.
2. Ребенок делает волну: начинает изгиб с помощью грудной клетки, волна плавно уходит вниз к ногам.

Делаем это упражнение непрерывно с небольшой амплитудой изгиба. Тело будет креститься в стороны, задача – с помощью интенсивных движений удерживать строго вертикальное положение. Повторять 10 раз с короткими промежутками для отдыха.

4. *Просмотр видео – движение ног при плавании способом «Баттерфляй»*

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=4VHROZuBCbQ>