

Дистанционное задание для обучающихся Черепетская СОШ 3 класс

13.04.2020

Тренер – преподаватель Даникер В.В.

Выполните следующие задания:

1. Комплекс ОРУ:

- | | | | |
|-------|--|--|---|
| И.П.- | ст. ноги врозь, р. вверх-назад. | | |
| 1 - | рывок руками вниз-назад | Руки прямые. |  |
| 2 - | И.П. | Рывок резче. | |
| 3-4- | то же | Смотреть вперед. | |
| | | | |
| 2. | И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью | |  |
| 1-2 - | 2 рывка руками перед грудью рывок прямыми руками в стороны | Смотреть вперед. | |
| 3 - | И.П. | Рывок резче. | |
| 4 - | | | |
| | | | |
| 3. | И.П.- то же | |  |
| 1 - | поворот туловища вправо, правую руку в сторону | Смотреть вперед. | |
| 2 - | И.П. | Лопатки свести. | |
| 3-4 - | то же влево | | |
| | | | |
| 4. | И.П.- широкая стойка, р. В стороны | |  |
| 1 - | наклон вперед | Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше. | |
| 2 - | поворот туловища вправо | Поворот выполнять туловищем. | |
| 3 - | то же влево | | |
| 4 - | И.П. | | |

5. И.П.- О.С.

- 1 - наклон вперед, руки вперед
2-3 - 2 пружинистых наклона вперед
4 - И.П.

6-8 раз

Наклон ниже.

Ноги прямые.



6. И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях

- 1 - мах левой полусогнутой вперед
2 - то же назад
3 - то же вперед
4 - И.П.
5-8 - то же правой

3-4 раза

Руки работают разноименно, в такт с ногами.

Мах выше.



7. И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях

- работа рук, как при беге

2р. по
15сек.

Постепенно ускоряя движения.

Смотреть вперед.



8. И.П.- узкая стойка, р. на пояс

- ходьба на месте высоко поднимая бедро

10-12 раз на каждую ногу

Колени в стороны не разводить. Ногу ставить свободно на переднюю часть стопы.

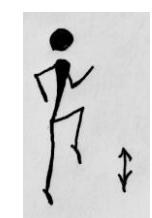


9. И.П.- то же

- бег на месте высоко поднимая бедро

2 раза по 30 сек

Бедро выше.
Смотреть вперед.
Туловище чуть вперед.



2. Изучение особенностей техники плавания с помощью движений руками способом брасс.. Просмотр видео – «Обучающее видео для начинающих».

<https://www.youtube.com/watch?v=ddp8ULbOw1k>

