Тренер -преподаватель Караджич И.В

План- конспект урока по плаванию на суши группа БУ-2

Тема: развития быстроты ловкости

Задачи: воспитания спортсменов Нравственно – волевых качеств

Теория 5 минут

Правила поведения спортзале

| Разминка – 10 минут

1.ходьба, бег

2.Упражнения в ходьбе беге

|| Основная часть – 30 минут

1)1.ИП-Просто руки на поясе

2.Повороты туловища вправо

3.ИП

4.Поворот туловища влево

2)1.ИП-Руки к плечам

2.Вращение вперёд

3.ИП

4.Вращение согнутых рук назад

3)1.ИП-Руки за спиной в замок

2.Отводим руки назад исходное положение

||| Заключительная часть – 10 минут

Игры эстафеты(белые медведи)

Контроль обратная связь учащимся по телефону 8 909 45 19 839 WhatsApp