Тренер -преподаватель Караджич И.В

План- конспект урока по плаванию на суши группа УУ-1

Тема: развития гибкости

Задача: воспитание у спортсменов целеустремлённости И взаимо выручки, содействовать развитию координации движений и быстроты

Теория – 5 минут

Правила поведения при выполнении упражнений

| Разминка – 10 минут

1.Ходьба, бег

2.Упражнения в ходьбе и беге

3.ОРУ

|| Основная часть – 30 минут

1.Имитация спортивных способов плавания

2.Повороты и наклоны туловища

3.Приседания

4.Подтягивание, отжимания (10-15 раз)

||| Заключительная: 10 минут

Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Контроль обратная связь с учащимися по телефону 8 909 45 19 839 WhatsApp