Тренер -преподаватель Караджич И.В

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

Тема: развития быстроты ловкости

Задачи: воспитание нравственно – волевых качеств спортсмена

Теория: (Пять минут)

Правила поведения и техника безопасности в воде и на суше

| разминка(10мин)

1.Ходьба, бег

2 .Упражнения в ходьбе беге

3.Прыжки на месте в движении

|| Основная часть (30мин)

1 И.П-Упор присев

1.Упор лёжа, прогнуться

2.И.П

3.Выпрыгивание вверх

4.И.П

2 И.П - Упор присев

1-упор лёжа

2.согнуть руки

3.Выпрямить руки

4.И.П

3 ИП Упор присев

1.Выпрыгивание вверх

2.ИП лежа на спине, руки за головой

3.ИП Лёжа на спине, сгибание рук и ног (мостик)

||| Заключительная часть

Игры эстафеты

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