Тренер -преподаватель Караджич И.В

План -конспект урока по плаванию на суши группа БУ-4

Тема: развития ловкости

Задача: укрепления здоровья, повышение работоспособности суставов

Теория: поведение учащихся при выполнении упражнений (5мин)

| Разминка: (10 минут)

1.Ходьба и бег на месте

2.Общеразвивающие упражнения

|| Основная часть: (30 минут)

1.Упражнения в ходьбе беге

2.Приседания, выпады

3.Выполнение упражнений «мостик«

4.Упражнения на гибкость

ИП-Лёжа на груди, руки вытянуть вперёд

1-2-3-4 Одновременно оторвать руки ноги от Пола

5-6-7-8 И.П

5.Отжимания от Пола

||| Заключительная часть : (10 мин )

Дыхательные упражнения , ходьба на месте

Обратная связи контроль по номеру телефона 8 909 45 19 839 WhatsApp